PZISHK MAGAZINE
June-July 2015 - Pzishkmagazine.com Vol.5 No: 58-59

پزیشك

گۆڤارێکی مانگانەیە تەندروستی پزیشکی/ ساڵی پێنج - ژمارە: (٥٨ — ٥٩)

• ژانی تووندی شان

ژانی تووندی شان چییە؟ ژانی تووندی شان، ژانێکە لە شان هەستی پێدەکرێت کە ماوەیەکی کەم دەخایەنێت (کەمتر لە سێ مانگ). نێزیکەی (١٠٪)ی خەڵکی ژانی تووندی شانیان هەیە، لە قۆناغێکی ژیانیاندا. بەشێوەیەکی ئاسایی ژانەکە..

P20

• کێ دەتوانێت لەمانگی ڕەمەزان بەرۆژوو

هەر جارەک مانگی ڕەمەزان دێت، ئەرکێکی زۆر دەکەوێتە سەر پزیشبە ڕۆژوو بێت یان بە ڕۆژوو نەبێت؟ خودای گەورە هەردەم خەڵاتی بۆ بەندەکانی...

P08

• تۆرینگە!!

تۆرینگە گۆشەیەکی بەردەوامی گۆڤاری پزیشکە و وەڵامی پرسیارەکانی ئێوە دەداتەوە، دەتوانن هەر جۆرە پرسیارێکتان هەبوو، ڕەوانەی گۆڤارەکەمانی بکەن لەڕێگەی ناونیشانەکەیەوە چاوەڕوانی وەڵام بن.. دەستەی گۆڤار

P34

• نەخۆشی پووک لە منداڵ

نەخۆشی پووک، بریتییە لە هەڵئاوسانی پووک بۆ ڕەنگی سوور لە ڕەنگی پەمەییەوە! خوێن لێهاتنی بە ئاسانی. لە منداڵدا ئەم حاڵەتە لە (٣٥٪)ی لە..

P26

• نەخۆشی تەراخۆما

نەخۆشی تەراخۆما یان وەردێنەش پێدەڵێن! بە هۆی جۆرە میکرۆبێکەوە تووشی بنیادەم دەبێت، کە: ناوی کلامیدیا (Chlamydiae)یە...

P14

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com





گۆڤاری پزیشک
لە ساڵی شەشەمی تەمەنی

لەگەل دەرچوونی ئەم ژمارەیەی گۆڤاری پزیشک دوا ژمارەی ساڵی پێنچەمە، وە لە ژمارەی داهاتوو دەچێتە ساڵی شەشەمی تەمەنی گۆڤاری پزیشکەوە. گۆڤاری پزیشک، کە: هەنووکە تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکی کوردستانە، وە هەموو مانگی جارێک دەردەچێت و دەکەوێتە بەر دیدی خوێنەران و کوردی زانان و ئەوانەی بە کوردی دەدوێن. وە گۆڤاری پزیشک، هەر لە یەکەم ڕۆژی دەرچوونییەوە لە ئابی ساڵی (٢٠١٠ز) هەتا دەگاتە ئەو ژمارەیە، کە: دەکاتە {شەست} ژمارە هەموو مانگ یەک لە دوای یەکدا دەرچووە، وە سەرکەوتنی تەواوی بە دەست هێناوە و زۆر بە هەلەداوانەوە خوێنەران هەموو سەری مانگێک چاوەڕێی دەرچوونی ئەو تاکە گۆڤارە پزیشکییە پسپۆڕییە دەکەن. هەرچەند تیراژی گۆڤاری پزیشک لەو کاتەی کە یەکەم ژمارەی لێدەرچوو بە بەراورد لەگەل ئێستا زۆر زیادی کردووە، وە بە هیواین کە لەگەل ئەوەی بەردەوام بین لە ئایندەی نزیکدا تیراژی گۆڤارەکە ببەینە سەر، وە زیاتری بکەین هەتا زۆرترین کەس لە کوردستان بتوانن وەدەستی بێنن و بیخوێننەوە. هەرچەندە بە هۆی ئەو قەیرانە داراییەی کە هەنووکە ڕووی لە هەرێم کردووە، وە هەموو بڵاوکراوە و گۆڤار و ڕۆژنامەکان کاردانەوەی تەواوی نەبوونی پارە و نەبوونی مووچەیان بەسەرەوە دیارە، وە تەنانەت کاردانەوەی لە سەر تیراژی گۆڤارەکان هەبووە و تیراژیان کەم بۆتەوە. بەداخەوە، کە: هەندیکیان لە دەرچوون وەستاون بەڵام گۆڤاری پزیشک تەمەنی پێنچ ساڵ تەواو دەکات و هەر بەردەوامە و بەردەوام دەبێت لە خزمەت گەیاندن، وە زیاتر بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی. وە دوور بوون لە نەخۆشییەکان، وە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست.

گۆڤاری پزیشک، هەر لە یەکەم ژمارەی {ژمارە سفر} ەوە هەتا ئەو ژمارەیە، کە: بە ژمارە شەست ژمارەی تەواو کرد، وە بووە یەکەم گۆڤاری پزیشکی تایبەت کە بەو بەردەوامییە بەردەوام بێت، وە ئەوەندە ژمارەیەی لێدەربچێت. خۆ ئەگەر کەسێک بێت، وە بەچاوێکی بەراورد کاری بەراورد بکرێت لە نێوان ژمارەی {سفر} و ئەو ژمارەیەی ئەم مانگە دەبینین، کە: پێشکەوتن و زیاد کردن و بەرەو پێشچوونی تەواو بە سەر گۆڤارەکەوە دیارە، وە لە هەموو ڕووەکانەوە خوێنەر ئەو پێشکەوتنە هەست پێدەکات و لە بەر چاوی دیار دەبێت. سەیری بکە، دەبینێت کە: لە ڕووی هونەری، دیزاین، جوانکاری، بابەت، شێواز، دەرچوون، جۆراوجۆر، وە هەمەڕەنگی و زمانی دەربڕینی بابەتەکان. هەتا لە یەک بە دوای یەکی ژمارەکانی گۆڤاری پزیشک زۆر بابەتی نوێ و هەنووکەیی و گرنگ هاتوونەتە پێش، وە هەماهەنگی کراوە لەگەل هەموو ئەو ڕۆژی جیهانییانەی کە لە لایەن کۆمەڵگای نێودەوڵەتی گرنگی پێدەدرێت، وە هەرچەند بۆ ناسینیان بکرێت هێشتا بە قەد مەترسی و زیانی ئەو جۆرە نەخۆشی و دیاردە و پەتایانە نییە. هەرچەند هێشتا ئەوەی ئامانجی زیاترمان هەیە، لەوەی کە: بتوانین لە ئایندە گۆشە و تەوەر و بابەتی نوێ و هەنووکەیی بهێنینە سەر ڕووپەڕی گۆڤاری پزیشک، کە هەتا ئێستا هیچی دەربارەی نەنووسراوە یان باس نەکراوە.

گۆڤاری پزیشک، لە وەرزی ئێستایدا چەند گۆشەیەک و چەند بەشێکی هەیە، لەوانە:

أ. **بابەتە زانستییەکان:** ئەو بابەتانەن، کە: هەموو زانستی پزیشکیین، وە هەر پزیشکە و لە بواری پسپۆڕی خۆی دەینووسێت. وە زیاتر ئەو لێرەدا ئەو مەسەلە و نەخۆشی و دیاردە و ئاریشە پزیشکانە باس دەکرێن، کە: بەرەو ڕووی کوردان و هاووڵاتییانی کوردستان دەبنەوە. وە زانیاری دروست و تەواو لە سەر هەموویان، کە: جێگای باوەڕ و متمانە بێت بڵاو دەکرێتەوە.

ب. **ڕاپۆرتی پزیشکی:** ئەو ڕپۆرتانەن، کە: پەیامنێرانی گۆڤاری پزیشک ئامادەی دەکەن، وە هەموو لایەنەکان دیارەیەک یان مەڵبەند و سەنتەرێکی تەندروستی لە کوردستان دەکەن، وە یان زانیاری دەربارەی ئاریشەیەکی تەندروستی، کە: گرنگی بۆ تەندروستی و ژیانی مرۆڤی کورد هەیە بڵاو دەکرێتەوە، وە باس دەکرێت.

ت. **گۆشە بەردەوامەکان:** کە هەموو ژمارەیەک هەیە، وە ئەو بابەتانە لە خۆ دەگرێت، وەکو: هەواڵی پزیشکی، هۆشیاری دروستی، تەندروستی ئافرەتان، تەندروستی منداڵ، تەندروستی ددان و پزیشکی ددان، تەندروستی وەرزشەوانان، تەندروستی هەرزەکاران، وە خۆراک و نۆڕینگەی پزیشکی، کە: خوێنەران پرسیار تایبەتی خۆیان بۆ پزیشکان دەنێرن، وە لە لایەن پزیشکی پسپۆڕی تایبەت بە بواری نەخۆشییەکەی وەرام دەدرێتەوە.

پ. **زاخاوی مێشک:** کە هەموو بابەتە پەیوەندیدار بە بواری تەندروستی و دروستی هاووڵاتییان بە زمانی هاووڵاتییان و زمانی میللی باس دەکرێت، وە پەنچە بۆ کەلێن و لایەنە شاراوەکان و هۆکار و چارەسەرییەکان درێژ دەکرێت، وە باس لە چاککردن و ڕاست کردنەوەیان دەکرێت.

ئەوە ماوە، کە: لە هەنگاو نان بۆ ناو ساڵی شەشەم پەیمان بۆ هەموو هاووڵاتییانی کوردستان نوێ بکەینەوە، کە: هەر دەم بەردەوام بین لە زیاتر خزمەت گەیاندن بە کوردان و کوردی زانان و ئەوانەی بە کوردی دەدوێن، وە بەردەوام بین لە ڕاپەڕاندنی ئەو ئەرکە نیشتیمانی و نەتەوەیی و ئایینی و مرۆڤایەتییە سڵ نەکەینەوە، وە بەردەوام بین بە هیوای کوردستانێکی هێمن و ئاوەدان و پێشکەوتنی زیاتر و ئایندەیەکی گەشتر.

ڕۆژە جیهانییەکان
لە مانگەکانی حوزەیران و تەممووز

هەر دوو مانگی حوزەیران و تەممووز چەندەها ڕۆژی تەندروستی جیهانیی گرنگی تێدایە، کە تایبەت کراوە بەو نەخۆشی و دەرد و دیاردانەی کە هەنووکە لە شێوەی پەتا و نەخۆشی بەرۆکی کۆمەڵگای مرۆڤایەتییان گرتووە، وە ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی بەدەستییانەوە گرفتار بوونە، وە مەترسی خرواەتە سەر ژیانییان. ئەو نەخۆشی و دەرد و دیاردانە هەنووکە لە سەرانسەری جیهاندا دەبینرێت، وە هیچ کۆمەڵگا و میللەتێک لێی بەدوور نییە و کەس نابێت خۆی لی هەڵاوێرد بکات و بڵێت: ئاگرە سوورە و لە خۆم دوورە، ڕۆژەک هەر دێت کە ئەندامانی میللەت و کۆمەڵی ئێمەش تووشی دێت، وە دەبێتە هۆی بەفیڕۆدانی کات و ماڵ و دارایی و ژیان و تەندروستی هەمووان دەخاتە مەترسییەوە؟ کاتی خۆی، وڵاتانی ئەوروپی بۆ قەدەغە کرنی کێشانی ماددە هۆشبەرەکان و نەهێشتنی زیاد بوونی ژمارەی ئەو کەسانەی، کە: لە ئەوروپا ئاڵوودەی کێشانی ئەو ماددە هۆشبەرانە ببن، هەستا دەستی بە یارمەتیدانی ئەو جووتیارانەی کە لە وڵاتی ئەفغانستان جۆتیاری و چاندی گیای ئەو ماددەیان دەکرد. وە لە ماوەکی کەمدا، هەموو ئەو زەوییانەی کە ئەو جۆرە گیایان دەچاند بەروبوومەکانیان گۆڕی بۆ تۆ و دانەوێڵەی بەسوود، بەمەش: هەموو ئەوروپا لە زەرەر و زیانی کێشانی ماددەی هۆشبەر بەدوور بوو چونکە بڕی دەستەبەر بوونی ئەو ماددەیە و دەستکەوتنی کەم بوو، وە لە سەرچاوەکەی ووشکییان پێکرد. هەر بۆیە: لە کاتی یاد کردنەوە و بیرهێنان و بەرز ڕاگرتنی ئەو ڕۆژە جیهانییانە هەموو دەبێت، کە: هەماهەنگ بین لە سەرخستنی ئەو ڕۆژگەلە جیهانییە تەندروستییانە، وە تەنانەت هەماهەنگی تەواو بین لە ناساندنییان و سازکردنی هەموو چالاکییەک و بەژدار بوون، وە هاندانی زیاتر برەودان بەو رۆژە تەندروستییە گرنگانە. لە هەر دوو مانگی حوزەیران و تەممووز چەندەها ڕۆژگەلی تەندروستی تێدایە، لەوانە:

ا. ڕۆژی جیهانیی خوێنبەخشین {World Blood Donor Day}:

(٢٠١٥/٠٦/١٤ز)،بریتی یە لە ڕۆژی جیهانیی خوێنبەخشین. هەموو ساڵێک، وە لە ساڵی (٢٠٠٤/٠٦/١٤ز)ەوە ڕێکخرای تەندروستی جیهانیی ئەو بەروارەی بە ڕۆژێکی تایبەت داناوە بۆ خوینبەخشین. لەو ڕۆژەدا گرنگی بە شێوازی دروستی خوێنبەخشین، وە خوێنبەخشین بە سەلامەتی دەدرێت. وە هەروەها سووپاسی ئەو کەسانە دەکریت، کە: خوێنیان بەخشیووە، وە هانی زیاتری خوێنبەخشین دەدرێت. بۆ ئەم ساڵ لە وڵاتی چین (Global Host) دەبێتە سپۆنسەری ئەو یاد کردنەوەیە، وە پەیامی ئەم ساڵی ئەم ڕۆژە جیهانییە بریتی یە لە: سووپاس کردنی ئەو کەسانەی کە خوێنیان بەخشیووە، کە: پەیامەکە بریتی یە لە (Thank you for Saving My life)، واتە: سووپاس بۆ ڕزگار کردنی ژیانم. لە کوردستان دەبێت زۆر گرنگی بەو ڕۆژە جیهانییە بدرێت، وە هەموو بەژدار بین و هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی دەربارەی گرنگی خوێنبەخشین و شێوازی دروستی خوێنبەخشین و چۆن خوێن دەبەخشرێت بۆ خەڵک ڕوون بکرێتەوە، وە هەروەها سووپاسی خوێنبەخشان بکەین و بۆ ئەم ساڵ بەتایبەت دۆعا و نزا بۆ برا پێشمەرگەکان بکەین کە خوای گەورە سەرکەوتوویان بکات بە سەر تیرۆرستان، کە: ئەوان بە بەردەوام خوێنبەخش بوونە، وە تیشک بخرێتە سەر هەندێک کرداری پزیشکی مەترسیدار کە لەوانەیە ببێتە هۆی تەگەرە و ئاستەنگ لە بەردەم خوێنبەخشین، وەکو: کەلەشاخ و تاتۆ، وە مەترسییەکانیان ڕوون بکرێتەوە. وە هەموو کات هەر کەس خوێنی وویست بوو بێت پێشمەرگەکان ئامادە بوون کە خوێن بدەن.



ب. (٢٠١٤/٠٦/٢٤ز):

ڕۆژی جیهانیی پزیشکە گەنجەکان، کە (World Young Doctors Day).

ت. (٢٠١٤/٠٦/٢٦ز):

ڕۆژی جیهانیی بۆ بەرەنگار بوونەوەی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان و بازرگانی کردنی ناشەرعی بە ماددە بێهۆشکەرەکان، کە: (International Day Against Drug Abuse and illicit Trafficking)، کە هەر لە مانگی کانوونی یەکەمی ساڵی (١٩٨٧ز)ەوە ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان ڕۆژی



(٠٦/٢٦)ی هەموو ســاڵێکی بــە ڕۆژی جیهانیی بەرەنگاربوونەوەی مادده هۆشــبەرەکان و کەمکردنــەوەی بازرگانی کــردن بە مادده بێهۆشکەرەکان دیاریکردووە. ئەمەش هەمووی بۆ یەکخستنی هەوڵ و کۆششەکان بۆ نەهێشتن و بەرەنگار بوونەوەی ماددا بێهۆشکەرەکان، وە بــۆ بەدیهێنانی کۆمەڵگایەکی دوور لە مادده بێهۆشــکەرەکان. مادده بێهۆشــکەرەکان هەتا هەنووکەش یەکێکە لە مەترسیدارترین و گەورەترین ئاریشــە، کــە: بەرەو ڕووی تەندروســتی کۆمەڵەکان دەبێتەوە، وە کار لە ســەر باری مرۆڤایەتی و ئارامی کۆمەڵگایەکان دەکات، وە بەتایبەت چینی گەنجان! وە کاردانەوەی لە ســەر باری ئابــووری و دارایی و کۆمەڵگایەتی کۆمەڵگا مرۆڤایەتییەکان دەبێت، بەمەش کار لە ئێســتا و داهاتووی مرۆڤایەتی دەکات. وە مرۆڤەکان تووشی لەناو چوون دەکات، وە هێمنی و ئاسایشی ناوچەیی و نێو دەوڵەتی دەخاتە مەترســییەوە و دەبێتە هۆی تێکدانی ئاسایشــی نەتەوەیی و نیشــتیمانی و نێودەوڵەتی. کوردستان وەکو هەموو ئەو وڵاتانــەی کە لــە ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاســت و بە هۆی بوونی ناسەقامگیری و نەبوونی ئارامی لە وڵاتی عێراقی فیدراڵ، ناوچەکە وەکو هەموو وڵاتان مەترســی مادده هۆشــبەرەکانی لەسەر هەیە! هەرچەند هەتا هەنووکە گرنگی زۆر بەو بوارە لە ڕووی دەســەڵات و هاووڵاتییانەوە بەو بابەتە نەدراوە بەڵام پێویست دەکات کە هەمووان مەترسی مادده بێهۆشــکەرەکان باسی لێوە بکرێت، وە دەسەڵات و هاووڵاتــی لە بەرز ڕاگرتنی ئــەو ڕۆژە جیهانییە بەژدار ببن. وڵاتی ئێمەش وەکو هەموو وڵاتانی ســەر زەوی مەترســی بەکارهێنان و بازرگانی کردنی بە مادده هۆشــبەرەکان لە ســەرە، بۆیە: بەژداری کردن لە ناســاندنی ئەو ڕۆژە، بەرەنگار بوونەوەی بازرگانی کردن و بەکارهێنانی مادده هۆشــبەرەکان ئەرکێکی نیشتیمانی و نەتەوەیی و ئایینیە.

ث. ڕۆژی جیهانیی پزیشک (World Doctors Day):

هەموو ســاڵ لە یەکــی تەمووز یادی ڕۆژی جیهانیی پزیشــک دەکرێتەوە، وە تەنانــەت ئەو ڕۆژە کە یادی لە دایک بوونی گەورە پزیشکی وڵاتی هیندســتانە (Didhan Chandra Roy)، کە: دوای ماوەی هەشــتا ساڵ لە خزمەت لە هەمان ڕۆژی لە دایک بوونی، کە: یەکی تەمووزی ســاڵی (١٩٦٢ز) وەفاتی کردووە، وە لــە ســاڵی (١٩٧٦ز)ەوە ئەو ڕۆژە بە فەرمی لــە وڵاتی هیند بە ڕۆژی جیهانیی پزیشک لەو وڵاتە دیاری کرا. وە لەو ڕۆژەدا هەموو چالاکییەکان و بەرنامە و پرۆگرامەکان بۆ ناساندنی خەڵکی بە ئەرک و پیشەی پزیشکی و پێزانین و ڕێزلێنانی لەو پیشەیەی، کە: پزیشک خــۆی بۆ تەرخان کــردووە، وە هەروەهــا ڕوون کردنەوەی زانیاری پێویست لە سەر بواری پزیشکی و یاسا و ڕێساکانی پزیشکی. ئەوە ســەرەڕای گرنگیدان بە تەندروســتی تــاک، وە هاندانی خەڵکی لە خۆپاراستن و خۆرپۆشنبیر کردن و بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و گرنگیدان بە پاک و خاوێنی و ڕێ و شوێنەکان بۆ تەواو تەندروست بوونمان، وە ڕۆڵی کەســەکان لە باشــتر بوونی تەندروستی تاک و کۆمەڵگا و وڵات. لە کوردســتان، لەو ڕۆژمێرە تەندروســتییەی کە



وەزارەتی حکومەتی هەرێمی کوردســتان بۆ ساڵی (٢٠١٥ز)، چاپی کردووە، ئەو ڕۆژەی وەکو ڕۆژی جیهانیی پزیشــک ناســاندووە، وە ئاماژەی پێداوە.

ج. ڕۆژی جیهانیــی نەخۆشــی هەوکردنی ڤایرۆســی جەرگ {Wolrd Hepatitis Day}:

کە دەکاتە ڕۆژی (٢٠١٥/٠٧/٢٨ز)، هەنووکە زیاتر لە پێنج سەد ملیۆن کەس تووشی ڤایرۆسەکانی جەرگ بەتایبەتی جۆرەکانی { A, C} بوون، وە مەزەندە دەکرێت کە: لە هەر ســێ کەس یەک کەس بــەرەو ڕووی یەک یان هەردوو ڤایــرۆس بوونە. هەوکردنی جەرگ نەخۆشییەکە زۆر هۆکار دەبنە هۆی هەوکردن، وە یەکێک لە هۆکارە باوەکان کە دەبێتە هۆی هەوکردنی جەرگ بریتی یە لە ڤایرۆسەکانی جــەرگ. هەر لە ســاڵی (٢٠٠٨ز)، بۆ یەکەم جــار ئەو ڕۆژە کرا بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی هەوکردنی جەرگ بە هۆی ڤایرۆسەوە، وە لە ساڵی (٢٠١٠ز) بە فەرمی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی ئەو ڕۆژەی بە ڕۆژی جیهانیی (نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ) ناسی.





ناونیشان:
هەولێر ـ ١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
www. pzishkmagazine. com

چاپخانەی ماردین ـ هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پیک بڵاوی دەکاتەوە

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org



پەیامی گۆڤاری پزیشك

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١- بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆل بینین لەڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی و ڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.

٢- بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ بینین لە دروستکردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتێك دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لەخۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤- بوون بە پردێك لەنێوان پزیشکان و پزیشکان، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بەپزیشکانی کوردستان، وورياکردنەوەو ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوونکردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵسوکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی ووڵات.

٦- هەرکاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت. ئەو کات: ڕۆلی کارا دەگێڕێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆل بینین، لە دروستکردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستاندا هاتووە، ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگیدان بەمێژووە پزیشکی لەکوردستان، ناساندنی بەجیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لەکوردستان هەبووە و گەیاندنی بەنەوەی نوێ زامنکردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بەسەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع)، بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسایی پزیشکی تایبەت بەهەرێمی کوردستان. لەگەڵ برەودان بەلێکۆڵینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشیە باوەکان لەهەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠- برەودان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی(السیاحە الطبیة)، ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان، لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەرکردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

*** گۆڤاری پزیشک لەسەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بڵاودەبێتەوە.**

*** ژمارەی متمانە لەسەندیکای ڕۆژنامەنووسان (٢٧٨) لەبەرواری (١٦/٦/٢٠١٠)ز.**

CONTENT

APR-MAY 2015

پێرست:

06 لە مێژە شەکرە ژیان تاڵ دەکات!

بەپێچەوانــەی ئــەوەی زۆر جار گەورەکانمــان، دەڵێن «ئەم شەکرە و مەکرەیە کاتی خۆی نەبوو!»»، نەخۆشیی..

10 نەخۆشییەکانی کەسایەتی

نەخۆشییەکانی کەسایەتی چەندانێک بوون، لەوانە:١. نەخۆشی کەسایەتی ڕاڕایی:ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتی بەزۆری...

22 ئامۆژگاری بۆ مانگی ڕەمەزان

زانستی پزیشکی ڕۆژبەڕۆژ لە پێشکەوتنی بەردەوام دایە، وە لق و پۆپی زۆرتری لێ دەبێتەوە. هەنووکە لە چەرخی بیست..

24 بێداری شەوان مەترسی لەسەر تەندروستی هەیە

نەخەوتن و بێداری لە شــەودا و هەتا درەنگانی شــەو دانیشتن و نەخەوتن کاردانەوەی خراپی لە سەر جەستە و دەروون و ...

29 تەندروستی هەرزەکاران

قۆناغی هەرزەکاری و جەوانی، قۆناغێکی ژیانی هەموو مرۆڤێکە. وە هەموو خێزانێک منداڵی هەبێت، ئەوا: زوو یان درەنگ..

31 تەندروستی ئافرەتان

شــیر هاتن یان شیر لە مەمک هاتن، ئەو حاڵەتەیە کە ژنەک منداڵی بەر مەمکانی نەبێت، وە لە گۆی مەمکی شیر بێت! ئەوجا لە یەک مەمک بێت..

33 نووسینی دەرمان

دەرمان ژەهرە، هەتا پێویستمان نەبێت بەکار ناهێنرێت. هەموو دەم پزیشکان لە دوا دوای دیتنی نەخۆش دەست بۆ قەڵەم دەبەن و..

44 ڕۆژانەی پزیشکێک

مانگی پێنجەمی دەورەی هەناوی (باتنی)م بوو، واتە: شــەش مانگ بوو ببوومە پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم). نزیکەی شەش..

46 گۆڕانکارییەکانی دوای مردن؟

کاتێــک مــرۆڤ دەمرێــت، وە فەرمانی خودای گــەورە بەجێ دەگەیەنرێت! ئەوا: جەستەکەی چەند گۆڕنکارییەکی بە سەردا..

49 هەر جارەو باسێک

کاتی خۆی لە بەغدا، وێنەگرێکی لوبنانی بەناوبانگ هەبوو، ناوی (جان) بوو خاوەنی مصور (بابل) هەموو ئەوانەی ئەو وەختیان..

12

18

28

30

له مێژه شەکرە ژیان تاڵ دەکات!

د. زانا ئەحمەد*

بەپێچەوانەی ئەوەی زۆر جار گەورەکانمان، دەڵێن «ئەم شەکرە و مەکرەیە کاتی خۆی نەبوو!»، نەخۆشیی شەکرە مێژوویەکی دوور و درێژی هەیە. لە نووسراوێکی مێژوویی سەردەمی میسرییە کۆنەکاندا کە بۆ (٣٥٠٠) ساڵ لەمەوپێش دەگەڕێتەوە، ئاماژە بە هەندێک نیشانە دراوە کە هەمان نیشانەکانی شەکرەن. هەر لە هەمان ئەو ساڵانەدا حەکیمانی هیندی پەیان بە نەخۆشییەکە بردووە و ناویان ناوە «مەدهومەها-میزی هەنگوینی»، ئەمەش دوای ئەوەی بینیویانە مێروولە بە دەوری میزی ئەو نەخۆشانەدا دێ. ئەم نەخۆشییە ناوە پزیشکییەکەی بە ئینگلیزی (Diabetes Mellitus)ە. ئەوەی یەکەمیان بە مانای «بەناودا ڕۆیشتن» دێت و بۆ یەکەم جار لەلایەن «مەنفی»ی حەکیمی یۆنانییەوە لە ساڵی (٢٥٠ پ.ز) بەکار هێنراوە. (تۆماس ویلیس)ی پزیشکی ئینگلیز یەکەم کەسە لە مێژووی نوێی پزیشکیدا هەوڵی دابێ کۆتا بە تەمومژەکانی ئەو بوارە بێنێت دوای ئەوەی ساڵی (١٦٧٤ز) هەڵسا بە تام کردنی میزی نەخۆشەکانی! ئەو باسی میزەکەی نێو دەمی کرد بەوەی «بەڕاستی شیرین بوو، دەتووت پڕ کراوە لە شەکر و هەنگوین»، ئەمە وای لێکرد زاراوەی (Mellitus) کە بە لاتینی بە مانای «هەنگوینی» دێ، بخاتە پاڵ ناوەکەی تر. ئەگەرچی لە نووسراوە مێژووییەکانی عەرەب و هیند و چینییش باس کردن لەو جۆرە تامە هەیە.

ڕۆڵی پەنکریاس لە شەکرەدا لەلایەن (مێرینگ) و (مینکۆوسکی)ی نەمسایی لە ساڵی (١٨٨٩ز) دۆزرایەوە، کاتێک تێبینیی ئەوەیان کرد ئەو سەگانەی پەنکریاسیان لادەبرێ، گشت نیشانەکانی شەکرەیان لێ بەدەر دەکەوێت و دوای ماوەیەکی کەمیش مردار دەبنەوە.

ساڵی (١٩١٠ز) شافێر ئەوەی دۆزییەوە، کە: شەکرەدار ماددەیەکی کیمیایی لە جەستەی کەمە کە لەو ناوچانەی نێو پەنکریاسەوە بەرهەم دێت کە چوار دەیە پێشتر (لانگەرهانز)ی توێکاررزان دۆزیبوویەوە. شافێر ناوی ئەو ماددەیەی نا ئەنسۆلین،

لــە (insula) ی لاتینییەوە کە بە مانــای دوورگە دێت — وەک هێمایەک بۆ دوورگەکانی لانگەرهانز.

ســاڵی (١٩٢١ز)، (بانتینگ) و (بێست) بە هاوکاریی (کۆلیپ) و لە ژێر چاودێریی پرۆفیســۆر (ماکلیۆد) هەڵســان بە دەرهێنانی ئەنسۆلین لە پەنکریاسی ســەگ و لێدانەوەی لەو سەگانەی پێشتر بــە هــۆی لابردنی پەنکریاســیانەوە تووشــی شــەکرە هاتبوون، تێبینییان کرد نیشــانەکانی نەخۆشییەکەیان نامێنێ. ساڵێک دواتر لە نەخۆشــخانەی گشــتیی تۆرنتۆی کەنەدا هەڵســان بە لێدانی لە نەوجەوانێکی چواردە ســاڵە بەناوی (لیۆنارد تۆمپسۆن) ، بەمەش بۆ یەکەم جار حاڵەتێکی یەکەم جۆری شــەکرەیان دەرمان کرد کە تا ئەو کاتە نەخۆشییەکی کوشندە بوو، بەمەش موعجیزەیەکیان لە بواری پزیشکیدا خوڵقاند. ساڵێک دواتر بانتینگ و ماکلیۆد خەڵاتی نۆبڵیان بەدەســت هێنا و تۆمپسۆنیش بەهۆی ئەو داهێنانەوە (١٣) ساڵی تر ژیا.

تێبینی: ئەم وتارە بەشــێکە لە کتێبێک بە ناوی (شیرینی ژیان تاڵ دەکات)، کە بەم نزیکە بڵاو دەکرێتەوە.



*قوتابیی بۆردی هەناو.

سەرچاوە:

1. Saudi Medical Journal, Page 373-378, Volume 23, April 2002
2. Sultan Qaboos University Medical Journal, Volume 13, August 2013

کێ لەمانگی ڕەمەزان دەتوانێت بەڕۆژوو نەبێت؟

هەر جارەک مانگی ڕەمەزان دێت، ئەرکێکی زۆر دەکەوێتە سەر پزیشبە ڕۆژوو بێت یان بە ڕۆژوو نەبێت؟ خودای گەورە هەردەم خەڵاتی بۆ بەندەکانی ناردووە و کار ئاسانی بۆ کردووە، لە ئایەتی ژمارە (184) ی سورەتی (بەقەرە؟)، دەفەرمووێت: (فمن كان منكم مريضا او على سفر فعدة من ايام أخر). لێرەدا ئەوە بە بیرمان دادێت، ئایا نەخۆش (مريض) مەبەست چییە؟ کەسێک نەخۆشی دڵی هەبێت وەکو ئەو کەسە ئەژمارد دەکرێت کە نەخۆشی پەسیوی هەیە؟ هەڵسەنگاندنەکە و بەراورد کردنەکە لە نەخۆشییەکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت، وە هەروەهی وویستی نەخۆشەکەش گرنگی هەیە، ئەمە و سەرەڕای ئەەی زۆر جار بەڕۆژوو بوون وەک هەنگاوەکی چارەسەرییە بۆ زۆر نەخۆشی جگە لەوەی کە لە ڕووی کۆمەڵایەتی و گەڕانەوەی کەسە نەخۆشەکە بۆ ناو کۆمەڵگا و هەست کردنی بەوەی کە ڕاستە نەخۆشە بەڵام هێشتا وەکو کەسی ئاسایی مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت. زۆر نەخۆشی هەن کە بەڕۆژوو بوون بۆیان وەکو چارەسەرکردن وایە!! سوودی زۆری بۆ نەخۆشییەکە و باری جەستەیی تاکەکە هەیە!! خۆ بەڕۆژوو بوون و پارێزی یەکێکە لە هەنگاوە سەرەکیەکانی چارەسەرکردنی هەردوو نەخۆشییە باوەکانی سەدەی بیست و یەک (نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن).

ئێستا لە وولاتانی ڕۆژئاوا، ڕۆژووی موسڵمانان (واتە: بەڕۆژوو بــوون بۆ ماوەی هەشــت تا دوانــزدە کاتژمێر) وەک چارەســەر بەکاردێت. هەر لەبەر ئەوە بڕیاردان لە سەر ئەوەی کێ بەڕۆژوو ببێت یان کێ بەڕۆژوو نەبێت ئەرکێکی گرانە!!؟ مرۆڤ ئەگەر نەخۆش بوو لە مانگی ڕەمەزان دەبێت ســەردانی پزیشکێکی ناسراوی موسڵمان بکات بۆ بڕیاردان لەســەر ئەوەی: ئایــا بەڕۆژوو بێت یان نەبێت؟. هەندێک ڕێنمایی هەیە. بەڵام ئەوە بەشــێوەی گشــتگیرە و هەموو دەم بڕیاردانی ســەرەکی بۆ پزیشــکی چارەسەرکەر و نەخۆشەکە دەگەڕێتــەوە، وە هەموو ئەوانەی کە نەخۆشــن دەبێت بۆ بەڕۆژوو بــوون یان بــەڕۆژوو نەبوون پرس س و ڕا بە پزیشــکی خۆیانەوە بکەن. ئەو کەســانەی کە ڕووخسەتییان دەدرێتێ کە بەڕۆژوو نەبن بە گوێرەی ئایەتی قورئانی پیرۆز دوو جۆرن، ئەانیش:

ا. **گەشــتەجی**: بۆ نموونە کەســانی پیر و بەناو ســاڵا کەوتوو، هەرزەکار، ژنی دووگیان و شــیردەر، کەسەک لە ســەفەر بێت ئەمەش چونکە سەفەر کردن دەبێتە هۆی تووشبوون بە ووشکبوونەوە، وە هەروەها خواردنی وەکو ماڵەوە نابێت، ئەوە جگە لە کاردانەوەی لە ســەر کۆئەندامی بەرگری لەش هەر بۆیە ڕێگا دراوە کە ئەو کەسەی لە سەر سەفەرە بەڕۆژوو نەبیت.

ب. **نەخــۆش**: چەند جۆرە نەخۆشــییەک هەیە کە ڕێگایان پێ نادرێت لە مانگــی ڕەمەزان بەڕۆژوو بن، ئەوانیش:

1- نەخۆشییەکانی دڵ:

ا. پەککەوتنــی دڵ (عجز القلب): پەککەوتنی دڵ دوو جۆری هەیە:

1. لەنــاکاو: ئــەو جۆرە نەخۆشــانە ڕێگایــان پێ نادرێت بەڕۆژوو بن، لەبەرئەوەی پێویســتیان بە وەرگرتنی چەندەها جۆر دەرمان هەیە بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی کە زۆر میزی پێدەکەن.

2. پەککەوتنی درێژخایەن (عجز القلب المزمن): ئەوانە دەبێت ســەردانی پزیشــک بکەن، پزیشکەکە ئەگەر زانی کە باری تەندروستی نەخۆشەکە جێگیرە ڕێنمایــی دەکات بــەڕۆژوو ببێت بــەڵام ئەگەر زانرا باری تەندروستی ناجێگیرە ئەوا ئامۆژگاری کەسەکە دەکرێــت، کەبــەڕۆژوو نەبێت. لە هەمــوو بارەکاندا بڕیاردان دەگەڕێتەوە بۆ پزیشکی چارەسەرکەر.

ب. سینگە کوژێ (الذبحــة الصدرية): ئەوانەی ســینگە کوژێی ناجێگیریان هەیە نابێت بەڕۆژوو بین یان ئەوانەی حەبی بن زمان بەکاردێنن نابێت بەڕۆژوو بین. ئەگەر پزیشــک کەسێکی پشکنی و نیشانەکانی جێگیر بوون و کەســەکە هیچ ئاریشــەیەکی نەبوو، ئەوا: دەتوانرێت ڕێگای بدرێتێ بەڕۆژوو ببێت.

ت. تۆرەی دڵ (جطلة القلب): ئەوانەی تووشی

نۆرەی دڵ بوونە، ئەوا: لە یەکەی بووژانەوەی دڵ داخیل دەکرێت و نابێت بەرۆژوو ببێت. هەروەها دوای چوونەوەیان بۆ ماڵەوە هەتا دوو مانگ پاش نۆرەی دڵەکە نابێت بەرۆژوو بین. هەرچی ئەوانەن نۆرەی دڵەکەیان کۆن بووە، ئەوا: پزیشک دەیان بینێت و بەگوێرەی باری تەندروستی کەسەکە بڕیار لەسەر ئەوە دەدات بەرۆژوو ببێت یان نەبێت.

د. نەخۆشییەکانی زمانەکانی دڵ: ئەگەر نەخۆشییەکە زۆر توند بوو، دەبێت نەخۆش بەرۆژوو نەبێت.

هـ. ئەوانەی نەخۆشی تای ڕۆماتیزمیان هەیە (الحمی الروماتیزمیە): نابێت بەرۆژوو بین.

و. ئەوانەی ناڕێکی لە لێدانی دڵیان هەیە (Arrhythmia): نابێت بەرۆژوو بین.

ز. ئەگەر نەشتەرگەری دڵی کردبوو: هەتا سێ مانگ دوای نەشتەرگەرییەکە نابێت بەرۆژوو ببێت.

ح. نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن: ئەو نەخۆشییە زۆر باوە، وە هەتا چارەسەری لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت. بۆ بڕیاردان لە سەر بەرۆژوو بوون، ئەوا: پزیشکی تایبەتمەندی نەخۆشەکە بڕیار دەدات.

2 – نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس: ئەو نەخۆشانەی کە نابێت بەرۆژوو بین:

1 – برینی گەدە یان برینی دوانزدە گرێی لە ناکاو بێت.

2 – برینی گەدە یان برینی دوانزدە گرێی درێژخایەنی هەبێت بەڵام لە ناکاو سەر هەڵداتەوە.

3 – ئاڵۆزی برینی گەدە و برینی دوانزدە گرێی هەبێت.

4 – نەخۆشێک ڕەوانی (زگچوونی) زۆری هەبێت.

5 – هەوکردنی ڤایرۆسی جگەری لەناکاو یان توندی هەبێت یان جەرگی لەناو چوو بێت.

6. نەخۆشی شێرپەنجە: نەخۆشییەکانی شێرپەنجەی کۆئەندامی هەرس، وە بە هەموو جۆرەکانی شێرپەنجە نابێت لە ئەم ساڵدا بەرۆژوو بین.

3 _ نەخۆشییەکانی گورچیلە:

ا. بەردی گورچیلە: ئەگەر بەردی گورچیلە لە حەوزی گورچیلە یان بۆڕی میز هەبوو یان کەسەکە گورچیلەی بەردەوام بەردی دروست دەکرد، نابێت بەرۆژوو ببێت، بەتایبەتی لە ڕۆژانی زۆر گەرمدا. هەر بۆیە باشترە بۆ ئەم ساڵ ئەو جۆرە کەسانە لە بەرۆژوو بوون بە دوور بن، وە ڕۆژوو نەگرن. هەرچی ئەوانەن، بە زمانی میللی، دەڵێن: (رەمل یان قوم)یان هەیە، ئەوانە: دەتوانن بەرۆژوو بین بەڵام لە مابەینی بەربانگ و پاشیو ئاو و شلەمەنی زۆر بخۆنەوە و لەو خواردنانە دوور بن کە ماددەی ئۆکزالاتیان زۆر تێدایە، وەکو: سپێناخ و سلق و چەرەزات و ...هتد. هەرچی ئەوانەشن کە تووشی پەککەوتنی گورچیلە بوون، ئەوا: دەبێت سەردانی پسپۆڕی گورچیلە بکەن بۆ بڕیار دان لە سەر بەرۆژوو بوونیان.

ب. پەککەوتنی گورچیلە: ئەوانە بۆ ئەم ساڵ نابێت بەرۆژوو بین.

ج. چاندنی گورچیلە: ئەوانەی کە لەمێژە چاندنی گورچیلەیان بۆ کراوە، وە هیچ گرفتەکیان نییە ئەوانە وەکو کەسی ئاساین و دەتوانن بەرۆژوو بین بەمەرجەک پزیشک بڕیار لە سەر ئەوە بدات، کە: هیچ مەترسییەکە لە سەر گورچیلەکە نییە. هەرچی ئەوانەن، کە: تازە چاندنی گورچیلە – زەرع – یان بۆ کراوە، ئەوانە بۆئەم ساڵ دەکرێت بەرۆژوو نەبن.

4 – نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان:

ا. ڕەبۆ: ئەوانەی تووشی ڕەبۆی توند بوونە یان نۆرەی ڕەبۆیان هەیە نابێت بەرۆژوو بن.

ب. ئەوانەی سینگیان ڕەش بووە (COPD): ئەگەر بە توندی بوو نابێت بەرۆژوو بین.

ج. نەخۆشی سیل لەناکاو: نابێت بەرۆژوو بین.

د. هەوکردنی سییەکان: بەگوێرەی باری تەندروستی نەخۆشەکە پزیشک بڕیاری لەسەر دەدات.

5 – نەخۆشییەکانی مێشک و دەمار و دەروونی:

ا. خووداری: ئەوانەی گەشکەیان هەیە (خوودارن) نابێت بەرۆژوو بین.

ب. ئەوانەی نەخۆشی لاسەرئێشەی توندیان هەیە نابێت بەرۆژوو بین.

ج. نەخۆشی خەمۆکی توند و شکستە خۆیی: نابێت بەرۆژوو بین.

6 – نەخۆشی شەکرە: ئەو جۆرانەی نەخۆشی شەکرە ناتوانن بەرۆژوو بین:

ا. شەکرەی منداڵان.

ب. ئافرەتی دووگیان نەخۆشی شەکرەی هەبێت.

ج. نەخۆشێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت و چەند ڕۆژێک پێش هاتنی مانگی ڕەمەزان تووشی بوورانەوە بوو بێت، بەهۆی زۆر بوونی شەکر یان دابەزینی شەکر.

د. ئەو نەخۆشانەی شورنقەی ئەنسۆلین وەردەگرن، بە ژەمی زیاتر لە چل یەکەی ئەنسۆلین.

ه. شەکرەی ناجێگیر و تەواو کۆنترۆل نەبوو.



نەخۆشییەکانی کەسایەتی

Personality Disorders

بەشی سێیەم

د.ئازاد مەنتک

نەخۆشییەکانی کەسایەتی چەندانێک بوون، لەوانە:

١. نەخۆشـــی کەســـایەتی ڕاڕایـــی : (Obsessive – Compulsive Personality Disorder) ئـــەو جـــۆرە نەخۆشییەی کەســـایەتی بەزۆری لە ئافرەتان ڕوو دەدات، کە تیایدا بیرۆکەیەک تـــەواو بیر کردنەوەی داگیر کردووە. کەســـەکە ڕەقە و توونـــدە و هەمـــوو کات لە نوێکاری مەترســـی هەیـــە، بەمەش زۆر لەگەل خەڵک لێـــک دوور دەکەوێتەوە. لەگەل ئەوەی کە دەتوانرێت پشتی پێببەسترێت، وە ڕاستە بەڵام لەبەر ئەوەی هەر کارەک بکات دەیەوێت هەموو کات هەموو ئاریشـــە و لایەنەکانی گرفتەکە بزانێت و ئەو کات کارەکان دەکات جاری واش هەیە کە ئامانجی ســـەرەکی لە دەســـت دەدات. سیفەتی مەترسی بەردەوامی هەیە، هەر ئەمەش وادەکات کـــە کارەکـــە بە نیـــوە چڵی بکات و تـــەواوی ناکات. ئەو کەسانە ڕەزیلن بە کات و بەدارایی، هەموو دەم حەزیان لە بەرهەمی زۆرتـــرە و ڕوو لە کارکـــردن دەکەن، وە دەیانەوێـــت کە بەرهەم و سەروەتییان لە خەڵکانیدی زیاتر بێت. لەبەر ئەوەی زۆر بە زەحمەت هەســـتەکانییان دەردەبڕن، هەر بۆیە کەسێک سارد لە هەڵسوکەوتی دەردەکوێت لەگەل خەڵکانیدی، وە لە هەڵسوکەوت خۆی وێنا دەکات و بەگوێرەی بەهاکان بەتەواوی دەجوولێتەوە، کەســـایەتییەکی ڕەق دەبێت.

2 نەخۆشـــی کەســـایەتی گوومانـــاوی : (PARANOID PERSONALITY DIOSRDER) ئـــەم جـــۆرە نەخۆشییەی کەسایەتی بە زۆری لە پیاوان زۆرترە وەک لە ئافرەتان، کەســـەکە زۆر بە شـــک و گوومان دەبێت و باوەڕ بە کەس ناکات! وە هیـــچ بەڵگە و پاســـاوی بۆ گوومانەکانی نییـــە، لە خۆیەوە زەن و گوومانـــی خـــراپ دەبات. هەمـــوو کات ڕەفتار و هەڵســـوکەوتی نەشـــیاوی خۆی بۆ خەڵک دەگەڕێنێتەوە! ئەو گوومان بردنە هەموو بیـــر کردنەوەی داگیر کردووە، وە ئەو هەموو گوومان و شـــکەی کە لـــە لای هەیە، وا دەکات: بە توونـــدی لەگەل خەڵک بجوولێتەوە، و ەهەندەک جـــار وادەردەکەوێت کە گوومانی لـــە هەمووان هەیە، وە بەوە دەناســـرێتەوە. ئەو جۆرە کەســـانەی ئەو نەخۆشییەیان هەیە، ئەوا: هەست بە بەرپرسیارییەتی ناکەن، وە دەگەل خەڵکیش تێکەڵ نابن و لە هەڵیی خەڵکیش چاو ناپۆشـــن و لە قسە دەکۆڵێتەوە، وە بـــەدوا ووردەکارییەکانی هەمـــوو کار و کردەوەیەک دەچن و بەدوای هۆکارێک دەگەڕێن، هەتا: گوومانەکـــەی پێبڕەوێنێتەوە، هەر بۆیە: دایـــم و بەردەوام زەینی لای گوومانەکەیەتی. لەگەل ئەوە پەیوەندی کۆمەڵایەتی لەگەل کەسە نزیکەکانی لەماڵەوە و لە سەر کار کردن زراپ دەبێت بەڵام کارەکانی بە سەرکەوتوویی دەباتە سەر. لەوانەیە، کە: ئەو کەســـانەی ئەو جۆرە نەخۆشـــییەی کەسایەتییان هەیە، لە هەندێک بارودۆخی کۆمەڵایەتی و ڕامیاری کە دێتە پێشـــییان مەیلی تیـــرۆری، وە دەمارگیرییـــان زۆر بێت. هەندەک لـــە لێکۆڵینەوەکان ئەو جۆرە نەخۆشـــییەی کەســـایەتی، بە ڕادەیەکی کەم بە هۆکاری بۆماوەیی بە نەخۆشی شیزۆفرینییا و ورێنەوە دەبەستنەوە.

3 کەسایەتی شەڕانی سەلبی : (Passive – aggressive Personality) ئەو کەسانە کاری سەر شانییان بەجێ ناگەیەنن، وە لە بەرپرســـیارییەتی کۆمەڵایەتی بەجـــێ ناگەیەنن، وە بەرگری ســـەلبی لە خۆیان دەکەن. هەموو دەم گلەیی، سەرزەنشـــت، کەم تەماشـــا کـــردن، وا مەزەندە دەکەن یان دەبـــەن و دەگەڕێننەوە بۆ ئـــەوەی کە ئەو کارەی بەو ســـپاردراوە یان بیـــکات لە بیری چووە یان کارەکەی نەکردووە چونکە دەبێتە هۆی ڕێگری بۆ کەســـانیدی. ئەمە وادەکات، کە: کەســـانیدی تەواو لێیان پەســـت ببن دەربارەی کەم توانایی ئەو جۆرە کەســـانە، کە: هەموو جار ئەو کەسانە لەبەر ئـــەوە وادەکەن هەتا جلەوی کەســـانیدی ڕابکێشـــن یان خەڵکیدی بەو کارەیانەوە ســـزا بدەن. ئەو کەسانەی ئەو جۆرە نەخۆشییانەی کەســـایەتییان هەیە، زۆر جار باس لە خراپی کەســـانی دەسەڵاتدار دەکەن، وە هەندەک جار ئەو کەسە بەناوبانگ و سیاسییە بەناوبانگانە بەتاوانبار دەزانن، وە هەر ئەوانیش بە هۆکاری ئەو سەرنەکەوتنەیان دەزانن. ئەو ڕەفتارانەی کە ئەو جۆرە نەخۆشـــییەی کەسایەتییەی و ســـیفاتەکانی ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتی لە هەندێک حالەتی دیاری کراو دەردەکەوێت، هەر بۆیە: زۆر لە پزیشکانی دەروونی ئەو جۆرە نەخۆشـــییەی کەسایەتی بە نەخۆشی دانانێن مادام لە هەموو دەم دەرنەکەوێت.

4. نەخۆشـــی کەســـایەتی شکســـتە خـــوود : (Schizoid Personality Disorder) ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتی لە پیاوان زۆرتر دەبینرێت وەک لە ئافرەتان، وە ئەو جۆرە کەســـانە کەسایەتییەکی دوورەپەرێزییان هەیە. ئەو کەسانەی کە خۆخۆرەوەن، وە شـــەرمن زۆرتر تووشی ئەوە جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتی دێن! دوورە پەرێـــز، ئـــاوارە و دوور و حەز بە جـــوودا بوونەوە دەکەن و برادەری نزیکییان نییە و خۆ وا نیشـــان دەدەن، کە: هیچ حەوجە و پێویستییان بە خەڵکیدییەوە نییە. ئەوانە بە زۆری تەنیا دەژین، وە حـــەز بەو ئیش و کارانە دەکـــەن کە بە تەنیا دەکرێت، وە بەزۆریش کاری نووســـین و نەزەریین و کرداری و عەمەلی نیین، کە لەوانەیە: زانستی، میکانیکی، داهاتوویی کار دەکات. بەگوێرەی خەونەکانی و

بۆچوونەکانی، هیچ بە قسە هەستەکانی دەرنابڕێت و خۆ لە دانیشتن و چاوپێکەوتنی بەرەو ڕووی یەک دەپرێزن، وە وا دەزانن کە ئەو دانیشتن نزیکبوونەوەیە لەوانەیە گرفت و ئازاری بۆ دروست بکات. لەگەل ئەوەی کە زۆربەی ئەو کەسانەی، کە: تووشی نەخۆشی شکستەخۆیی و شیزۆفرینیا بوون لە سەرەتا ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتییان هەبووە بەلآم ئەو کەسانەی کە ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتییان هەیە قەت ناگۆڕێت و لێیان نابێتە نەخۆشی شکستە خۆیی.

5. نەخۆشی مەیلەو شکستی خوود
(Schizotypal Personality Disorder): ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتی هەندەک جار زۆر بە زەحمەت لە نەخۆشی کەسایەتی شکستەخوود (Schizoid Personality Disorder) یان نەخۆشی کەسایەتی گوماناوی (Paranoid Personality Disorder) جوودا دەکرێتەوە! کەسەکە نارێکی لە بیر کردنەوە، وە تێگەیشتن و پەیوەندەی دەبێت بەلآم نیشانەکان لە تووندی بوونییان هەندە نیین کە بە شیزۆفرینیا دابنرێت. ئەو کەسانە بیر و بۆچوونییان نارێک و ناتەواوە یان قسە کردنییان بە مەجازی و تەنز و مانایە و هەموو دەم گوومانی خراپ بە خەڵکانیدی دەبەن. لە ئیش و کارەکانی هەموو دەم گرفتی هەیە، وە دەگەل هاوڕێیانی کار کردنی نایەت و ڕا نایەت، ئەمەش چونکە لە خۆیدا دوورە پەرێزە. هەندەک لە لێکۆڵینەوەکان وای دەردەخەن، کە: بە هۆی هۆکاری بۆماوەیی و دەورووبەرەوە ئەو جۆرە نەخۆشییەی کەسایەتی بە زۆری لەو کەسانە دەبینرێت، کە: خزمێکیان یان کەسێکیان نەخۆشی شیزۆفرینیای هەیە.

*** هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی کەسایەتی:** زۆر لە پسپۆڕانی بواری دەروونی هۆکاری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی کەسایەتی دەگەڕێننەوە بۆ منداڵی و بەتایبەت لەوانەی کە لەهەر خۆیاندا ئامادە باشییان تێدایە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی کەسایەتی. زۆر لە نەخۆشییەکانی کەسایەتی بەزۆری لە ئافرەتان باوە، کە لە منداڵی تووشی توووند وتیژی جەستەیی یان زایندەیی یان هەردووکیان بووە. جگە لەوە، زۆر جار ئافرەت هەیە کە پێیدەگوترێت، کە: نەخۆشی کەسایەتی هەیە بەلآم دواتر دەردەچێت کە پەستی دوای کارەساتی هەبووە. لە هەندەک لە ئافرەتان هەندەک پشێوی کە لەگەل دووگیان بوون تووشییان دێت ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشییەکانی کەسایەتی زیاد دەکات. وەبەتایبەت لەو دایکانەی کە زەحمەت دێنە ئەو باوەڕەی کە دووگیانن، هەست بە ئازار و بەخۆدا چوونەوە دەربارەی هێنانەدی منداڵ، بەرگەنەگرتنی دووری لە ماڵەوەی و ڕانەهاتن بە شوێنی نوێی و ماڵی نوێی، وە هەروەها گۆڕانی شێوەی جەستەی بەهۆی دووگیانی. هەرچەند، لە هەندەک بارودۆخدا دووگیان بوون وەکو چارەسەرە بۆ نەخۆشیی کەسایەتی یان دەبێتە هۆی درەنگ دەرکەوتنی نەخۆشیی کەسایەتییەکە.

*** کێن، ئەوانەی ئەگەری تووشبوونییان بە نەخۆشییەکانی کەسایەتی هەیە؟ بینراوە، کەوا:** (١٥٪) لە خەڵکی نەخۆشییەکی کەسایەتییان هەیە، وە بەزۆریش لە چینی کەمدەرامەت زۆرە. وە ئەوانەی کە نەبوون و کەم دەرامەتن، وە لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە لە چینی خوارەوەن (low Socioeconomic Class) ئەوانە زیاتر تووشی نەخۆشییەکانی کەسایەتی دێن، هەرچەندە ئەمەش هەر مەزەندەیە و وا زەن بردرایە دەنا سەد لە سەد سەلماندنی بۆ نەکراوە.

*** چارەسەرکردن:** ئەو کەسانەی کە نەخۆشی کەسایەتییان هەیە، زۆر زەحمەت چارەسەر دەکرێن و دێنە ڕایێ بۆ چارەسەر کردن. ئەو کەسانە، هەموو دەم شەڕانی و دڕدۆنگ و حەز ناکەن یارمەتی بدرێن. لەوەش خراپتر، تەنانەت پزیشکانی دەروونی هەتا ماوەیەکی نزیک لە ئەمڕۆ هەموو دەم چارەسەری نەخۆشی کەسایەتییان (بە دانیشتن و بە دەرمان) بە کات بە فیرۆدان ئەژمارد دەکرد، وە هەموو دەم باسی ئەوەیان دەکرد کە سوودی نییە. وورده وورده لەگەل دەرکەوتنی پێشکەوتنەکان، وە تەواو جوودا کردنەوەی جۆرەکانی نەخۆشییە کەسایەتییەکان و سیفاتە باوەکانییان وای کرد، کە: پزیشکانی دەروونیش بڕوایان بە توانای خۆیان هاتەوە، کە: لەوەی دەتوانن چارەسەری نەخۆشییەکانی کەسایەتی بکەن، وە هەرچەند لە هەندەک حالەتدا چارەسەرییەکە چێڕە درێژ و کاتی زۆر دەوێت.

لە نهێنی نۆڕینگە پزیشکییەکان:

ترسی دوور

د.عبدالسلام صالح سلطان

پسپۆڕی هەناو و دڵ - نوینەری گۆڤاری پزیشک لە بەغداد



ژن و مێردێک کە لە هەرەتی تەمەنی لاویدا بوون، وە زۆری کەوتن. ژنەکە، دەستی بە سینگییەوە گرت بوو! دەیگووت: (دڵم ئازاری هەیە! دڵم دەیەشێت!)، ژنەکە دەستی بە سەر سینگییەوە بوو، وە بەینی تەنگ بوو و تەنانەت پشووی نەدەهات. ژنەکە، ووتی: دکتۆر، دەمەوێت هێلکاری دڵ (تەختیت)م بۆ بکەیت. پیاوەکە، هیچ نیشانەکەی پەشۆکانی پێوە دیار نەبوو، وە هەر گوێشی پێنەدا. هەندەک سەبرم لە سەر گرت، وە هەڵوەستەکم کرد پێش ئەوەی بینێرم بۆ کردنی هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامیدا. بە ژنەکەم، گووت: کەمێک سەبر بگرە، هەتا هەندەک پشکنینی سەریریت بۆ بکەم، وەکو: گرتن و زانینی لێدانی دڵ، وە پێوانی فشاری خوێن و گوێگرتن لە سییەکان و دڵ! (وە هەموو ئەو پشکنیانەی خاوێن دەرچوو، بە جۆرێک دڵی ئارام و ڕێکبوو و وەکو قورمیشی سەعات بوو، وە هەناسەدانیشی سروشتی بوو، وە لێدانی دڵ و فشاری خوێنی ئاسایی بوو). دوای کردنی هەموو ئەمانە، ئینجا ناردم بۆ کردنی هێلکاری دڵ. وە دوای هێنانەوەی هێلکاری دڵ بۆ لای من، کە: سەیری دەکەم دەبینم هێلکاری دڵەکەی ئاساییە و سروشتییە! وە هیچ نەخۆشی تێدا نییە. ئەو کات، ڕووی قسەم لە ژنەکە کرد، وە گووتم: ئێستا داوات لێدەکەم، کە: بۆم باس بکەیت، کە هۆکاری چ بوو کە بەڕێزتان داوای سازدانی هێلکاری دڵتان کرد؟!

- ژنەکە، خۆی کڕ کرد، وە هیچ وەرامێکی لا نەبوو...

- بۆیە بەردەوام بووم لە قسە کردن، گووتم: ئایا تۆ لە کار کردنی ماڵەوە زۆر ماندوویت؟ هیچ ڕەفتارێکی نادروست یان هیچ ڕوویداوە (لە ماڵەوە یان لە شوێنی کار کردن)، کە: هەست بە بوونی ئازار لە سینگت بکەیت و وات لێ بکات داوای کردنی هێلکاری دڵ بکەیت؟!

- مێردەکەی هەڵیدایە، وە بە گرژینەوە، گووتی: بەڵێ، دکتۆر! تەواو بە هۆی باری دەروونییەوەیە، هەر یەکسەر دوای ئەوەی بە سوحبەت گۆتم: ژنت بە سەر دێنم، ئەوا: ئەو ئەو ژانەی لە سینگی بۆ دروست بوو! بەخوا، بەڕاستم نەبوو، وە هەر بۆ گاڵتە وام گووت!!

- ڕووم لە ژنەکە کرد، وە گۆتم: توو خوا ئەوە ڕاستە.. ژنەکە خۆی کڕ کرد، وە خۆی وانیشاندا کە لەو هەڵسوکەوتەی پیاوەکەی دڵگران بووە!

- بە مێردی ژنەکەم، گۆت: ئەو جۆرە سوحبەت و گاڵتانە باش نیین! جاری واهەیە ماک و ئاڵۆزی زۆر دروست دەکات، وە دوور نییە ژنەکە بەردەوام تووشی دڵەڕاوکێ و قەلەقی بکات، وە بە هۆیەوە لە خێزانێکی بەختەوەرەوە بۆ خێزانێکی پڕ لە ئاشووب و ئاژاوە!

- ئەوەی تێبینی دەکرێت، کە: ژنان، وە بەتایبەت لە ناوچە گووند نشینەکان و ڕەوەندەکان بە بەردەوامی لەو دڵە ڕاوکێیەدا دەژیین، وە هەموو جار و هەر لەخۆوە پیاوەکەی بەوە دیترسێنیت، کە: (ژنی بە سەر دەهێنێت!؟)، وە هەندێک جار هەر لە خۆیەوەیە و هەندێک جار بە هۆی منداڵ نەبوون و زگ نەکردنە یان لەوانەیە

ژنەکە بەس کچی بوو بێت، وە یان بە هۆی کەمتەرخەمی کەمی ژنەکە لە ئەرک و واجبی ڕۆژانە.. یەکسەر مێردەکە ئەو شیرە تیژەی لێ دەردەکات، وە دەڵێت: (ژنت بە سەر دەهێنم). وە بە جۆرێک هەموو کات ژنەکە ئەو ترسەی لەو قسەیە هەیە، وە مەگەر تەنیا بە وەفات کردن و مردنی ژنەکە ئەو ترسەی بڕەوێتەوە، دەنا: هەموو کات و لەوانەیە ساڵی دوو سێ جار بەرەو ڕووی ئەو هەڕەشەیە بکرێتەوە. وە دەتوانم ئەوە بڵێم، کە: ژمارەیەکی زۆر لە ژنان و ئافرەتان کە سەردانی نۆڕینگەکان دەکەن، زۆر کات بە هۆی بوونی ئەو هەڕەشە و ترسە و دڵەڕاوکییەوە دێن و نەخۆش نیین بەڵام یەکسەر دەڵێن: دکتۆر، میردەکەم ژنم بە سەر دەهێنێت ئەگەر زگ نەکەم یان ئەگەر منداڵم نەبێت. وە یان ژنەکە دەڵێت: پیاوەکەم تەڵاقم دەدات ئەگەر بزانێت زگەکەم کچە چونکە ئەو داوای کوڕ دەکات!؟ خۆ خوا نەخواستە لە نۆڕینگە بە ژنەک بووترێت، کە: زگەکەت کچە، ئەوا: دبەێتە هەرا و هۆریا و قوڕ پێوان و هاوار کردن...

- هەر بەو جۆرە، هەتا هەتایێ ژنەکە ئەو ترس و هەڕەشەیەی هەر لە سەرە، هەتا میردەکەی وەفات دەکات! ئەو کات ئەو ترسەی نامێنێت و دەڕەوێتەوە، دەنا کە پیریش دەبێت ئەو ترس و دڵەڕاوکییەی هەر هەیە.





نەخۆشی تەراخۆما

Trachoma





Infection



Chronic infection



Corneal lesion, blindness

By : Dr. Mohammad Suleiman

نەخۆشی تەراخۆما یان وەردێنەش پێدەڵێن! بە هۆی جۆرە میکرۆبێکەوە تووشی بنیادەم دەبێت، کە: ناوی کلامیدیا (Chlamydiae)یە، وە ڕێکتر ناوی (Chlamydia trachomatis)ە کە بۆیەی گرام وەرناگرێت (G-negative) و بچووکە! هەروەک پاڵاوتە (ڤایرۆس) تەنیا لە ناو خانە گەشە دەکات بەڵام بەوە لە ڤایرۆس (پاڵاوتە) جوودایە، کە: پێکهاتەی هەر دوو جۆر لە ناوکە ترشی رایبی رایبۆسۆمی تاک و دووانە (RNA & DNA)ی تێدایە. وە دیواری خانەیان هەیە، وە بە شێوەی دوولەت بوون و دوو کەرت بوون زۆر دەبن.

نەخۆشی تەراخۆما نەخۆشییەکی درمی پێڵووی چاو و ڕەشێنە (کۆرنیای) چاوە، کە پێڵووی چاو هەو دەکات و دەگاتە ڕەشێنەی چاو و کەسەکە تووشی چاو ئێشە دەبێت (keratoconjuctivitis) !! وە ئەو نەخۆشییە بە یەکێک لە باووترین هۆکارەکانی کوێر بوون دادەنرێت، کە: دەتوانرێت پێشگیری لێ بکرێت کە لە ڕێگای بەریەککەوتن یان پژمین لەو ناوەندانەی کە دەوروبەرییان خاوێن نییە بڵاوەی لێدەکات. هەرچەند حالەت هەیە، کە: لە کاتی لە دایک بوونی کۆرپە دروست بووە، وە لە دایکەوە بۆ کۆرپەکەی گوازراوەتەوە. زۆربەی ئەو کەسانەی کە تووشی تەراخۆما بوون، ئەوانەن کە لە کەش و هەوای گەرم و ووشک و تۆز و خۆڵاوی بوون، واتە: لە ناوچە گەرمەکان زۆرە بەڵام لە ناوچەکانی باشووری کیشوەری ئەورووپا هەیە، وە قل قلە حالەتی نەخۆشی تەراخۆما لە ناو ئاوارەکان لە وولاتی بەریتانیا دەبینرێت. ئەو جۆرە نەخۆشییە لە ڕوودانی و باری توونددییەکەی لە ناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکیدی دەگۆڕێت! لەو ناوچانەی کە بە شێوەی پەتا هەیە، ئەوا: بە زۆری لە منداڵان دەبینرێت.

- **ڕێگاکانی گواستنەوە:** بەکتریا و میکرۆبی تەراخۆما هەموو کات بە ڕێگای بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ بڵاوەی لێدەکات، وە هەموو دەم منداڵی ساوای تووشبوو سەرچاوەیەکی تەنینەوەی نەخۆشییەکە دەبێت، وە لەوەوە نەخۆشییەکە بۆ ئەندامانی ماڵەوە دەگوازرێتەوە. بەکتریا و میکرۆبی تەراخۆما بە ناڕاستەوخۆ لە ڕێگای بەتانی، سەرین، کەرەستەی ئاودەست بڵاوەی لێدەکات. هەندەک جار مێشوولەی (bazaar fly Musca sorbens) هێلکەی دەخاتە پیسایی مرۆڤەوە، وە کە ئەو مێشوولەیە هەراش دەبێت بەکتریایەکە لە سەر جەستەی خۆی هەڵدەگرێت و بۆ مرۆڤی دەگوازێتەوە. هەندەک حالەت یارمەتی بڵاو بوونەوەی نەخۆشی تەراخۆما دەدەن، لەوانە:

ا. خراپی و گرنگی نەدان بە پاک و خاوێنی تاک و پیسیوپەڵۆسی کەسەکان.

ب. خراپ لەناو بردنی پاشماوەی مرۆڤەکان و زبڵ و خاشاک.

ت. نەبوونی ئاوی خواردنەوە بۆ خواردنەوە و خۆشووشتن.

پ. نەبوونی شووێنی تایبەت بۆ خەوتن، وە لە جێگای یەکتریدا خەوتن.

ج. زۆر نزیک بوون لەگەڵ گیانەوەری ماڵی.

- **جوگرافیای بوونی نەخۆشی تەراخۆما:** نەخۆشی تەراخۆما زۆر بەر بڵاوە و لە سەرانسەری جیهاندا هەیە بەڵام بە زۆری و بە



ڕێژەیەکی زۆر لە کیشووەری ئەفریقیا و عێراق و ئەفغانستان و تەیلەند و ڤێتنام هەیە! وە هەروەها لە بەڕازیل و باشووری مەکسیک و ئیکوادۆر و هیند و چین و ئەندەنووسیا و ناوەڕاستی ئوسترالیا هەیە، لە وولاتە پێشکەووتووەکان نەخۆشی تەراخۆما تاڕادەیەک کەمە و بوونی نییە. هەرچی سەبارەت بە کوردستانە، ئەوا: هیچ ئامارێک نییە و نازانرێت، کە: ئایا ئەو نەخۆشییە هەیە یان نییە. نەخۆشی تەراخۆما تووشی هەر دوو ڕەگەز (نێر و مێ) بە یەکسانی دەبێت بەڵام بە دوو بۆ سێ هێند زیاتر ئافرەتان تووشی کوێر دەبن لە ئەنجامی ئەونەخۆشییە! ئەمەش چونکە ئەو ژنانە دایکن و زیاتر خزمەتی منداڵان لە ئەستۆی دایکان دایە بۆیە: ئەگەر منداڵی تووشبوویان هەبێت، ئەوا: زیاتر ژنان تووشی کوێر بوون دەبن ئەگەر چارەسەری نەخۆشییەکەیان نەکرێت. نەخۆشی چالاک و ئەکتیڤ بە زۆری لە منداڵی تەمەن (٣ — ٥)ساڵی دەبینرێت، وە کوێر بوون بە زۆری لە ناوەندی تەمەن دەبینرێت. بەگوێرەی ڕاپۆرتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی (WHO) بێت، هەر لە ساڵی (٢٠٠٠ز)دا زیاتر لە (٣٦٠ — ٥٠٠) ملیۆن کەسی تووشبوو بە نەخۆشی تەراخۆما لە سەرانسەری جیهاندا هەیە، وە شەش ملیۆن کەس بە هۆی ئەو نەخۆشییەوە تووشی کوێر بوون هاتوون.

- **هۆکاری نەخۆشییەکە:** کە میکرۆبەکە تووشی کەسێک دەبێت، ئەوا: لەوانەیە ماوەی چەند ساڵێک بخایەنێت یان وەدیار نەکەوێت و درەنگ بکەوێت یان لە درەنگ سەر هەڵبداتەوە یان هەر یەکسەر نیشانەی نەخۆشییەکە دروست بکات. سەرەتا بەشی ناوەوەی پێڵووی سەرەوە تووشی دەبێت، وە سۆر دەبێتەوە و دەپەنمێت و خانەکانی هەوکردنی تێدا خڕ دەبێتەوە. بەمەش پێڵووی چاو دادەخورێت، وە بەشی دەرەوەی پێڵووی چاو بە ناو دادەچێت و هەڵدەگەڕێتەوە (entropion) و برژانگی پێڵووی چاو دە ڕەشێنەی چاو (کۆڕنیا) ڕادەچێت، کە: دەبێتە هۆی هەو کردنی و مووی چاو (trchiasis)، وە ڕەشێنەی چاو سۆر دەبێتەوە و تەڵخ و لێڵ دەبێت.

- **نیشانەکان:** نەخۆشییەکە لە ناکاوەوە دەست پێدەکات، وە

What is active trachoma?

You have active trachoma when the eyelid is infected by invisible germs. It causes discomfort in the eyes. Its symptoms are red itchy eyes with discharges.



How is active trachoma transmitted?

Active trachoma is transmitted from person to person through flies containing the trachoma germ, dirty fingers and clothes contaminated by the germ.

- Through flies containing the trachoma germ



- Through contaminated cloth



- Through fingers



How can I prevent active trachoma?

It's simple! You can prevent active trachoma by

- washing your face whenever dirty and at least twice a day



- by burying your faeces and using latrines
- by keeping your environment clean
- by sweeping around and burning refuse. This will keep flies away from yourself and your house



نەخۆشەکە سەرەتا هیچ هەستی پێ ناکات. نیشانە سەرەتاییەکانی نەخۆشییەکە، بریتییە لە: چاو ئێشەی توند و سووربوونەوە و شۆڕ بوونەوەی پێڵووی چاو (blephorospasm)، جاری وامەیە، کە: گرفتەکە درکی پێناکرێت! هەتا کەسەکە بینینی کز دەبێت، وە چاوی کز دەبێت. هەرچی لە منداڵی مەلۆتکەیە، ئەوا: لەوانەیە نەخۆشی تەراخۆما لە شێوەی هەوکردنی هەوکردنی چاوی مەلۆتکەی لە ناکاو (Acute ophthamia neonatorum) بێت.

لە نەخۆشی تەراخۆما سەرەتا چاو ئێشە و سووربوونەوە و زیپکە لە دیووی ناوەوەی پێڵووی چاو دروست دەکات بەڵام بە نیشانە زەحمەتە لە چاوئێشە بە هۆی نەخۆشییەکان بە هۆی ڤایرۆسەکانەوە جیا بکرێتەوە.

- **پشکنینەکان:**

ا. وەرگرتنی نموونە لە دیووی ناوەوەی پێڵووی چاو: کە تیایدا بە هۆی بۆیەی (یۆد = iodine) یان (immunoflourescene) پارچەی (intracellular inclusion) دەبینرێت.

ب. چاندن: کە میکرۆبی کلامیدیا دەتوانرێت بە چاندن لە تاقیگە بدۆزرێتەوە ئەوجا چ بە رێگای (chick embryo) یان (cell culture) بێت.

- **چارەسەر و بەدوا داچوون:**

ا. دەرمان: چارەسەر بە پێدانی قەترەی چەوری چاو یان راگووشەی (١ – ٣٪) ل تێترا سایکلین، کە: رۆژانە دوو جار بۆ ماوەی سێ مانگ. لەو ناوچانەی کە نەخۆشیی تەراخۆما بە شێوەی بەر بڵاو هەیە، وە هەڵمەت بۆ بنبڕ کردنی دەکرێت، ئەوا: هەر ئەو راگووشەیە رۆژە دوو جار بۆ ماوەی (٣ – ٦) رۆژ لە حەفتەیەکدا بۆ ماوەی شەش مانگ هەمان دەرئەنجام دەدات. دەرمانی تێتراسایکلین بە دەم بە جەمی (١٥ مگم/کگم رۆژانە) یان دەرمانی دۆکسی سایکلین (بە جەمی ١٥ مگم/ کگم رۆژانە) یان دەرمانی سەلفۆن ئەماید (بە جەمی ٣٠ مگم/ کگم رۆژانە) بۆ ماوەی دوو حەفتە هەمان دەرئەنجام دەدات.

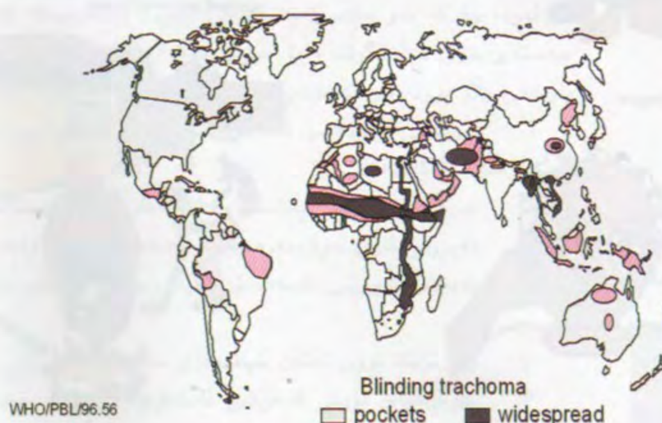
ب. نەشتەرگەری: وە ئەگەر کەسەکە تووشی شێوان و تێکچوونی پێڵووی چاو بوو یان رەشێنە (کۆرنیا)ی چاوی لێڵ بوو یان برین و قەتماغەی بۆ دروست ببوو، ئەوا: دوای کۆنترۆڵ کردن و بەرزەفت کردنی هەوکردنەکە پێویستی بە نەشتەرگەری چاککردنەوە و رازاندنەوە دەبێت.

- **خۆپاراستن:**

١. پاک و خاوێنی تاک و خێزان دەبێت باشتر بکرێت، وە گرنگی پێبدرێت.
٢. گرنگیدان بە چاوی منداڵی مەلۆتکە و کۆرپە و منداڵی ساوا.
٣. ئەو خێزان و خانەوادانەی کە یەکێکیان تووشی تەراخۆما بووە، ئەوا: دەبێت هەموو ئەندامەکانیتری خێزانەکە پشکنینی بۆ بکرێت.
٤. سازدانی هەڵمەتی نیشتیمانی بۆ دۆزینەوەی حالەتە نادیارەکان و ئەوانەی نیشانەیان دروست نەکردووە و ماتن چارەسەر کردنیان و بنبڕ کردنیان.
٥. لەو شوێنانەی کە نەخۆشی تەراخۆمای بە سێوەی درم و پەتا تێدا بڵاوە، ئەوا: کلینیکی تایبەت بە چارەسەر کردن و دۆزینەوە و دیتنەوەی نەخۆشی تەراخۆما بکرێتەوە.

- **سەرچاوە:**

Davidsons Principles & practice of Medicine , ٢٠١٢





بەرنامەی تەندروستی و گۆرانی گووتن



محمد مەلا*

ئەمرۆ کەس ناتووانی حاشا لەوە بکات، کە: تەلەفزیۆن بە کەناڵە ئاسمانی و لۆکالیەکانەوە سەر تاپای ژیانی مرۆڤی داگیر کردووە , بە شێوەیەکی گشتی هەر یەکێکمان ڕۆژانە چەند کاتژمێریک سەیری تەلەفزیۆن دەکەین , بەڵام بەداخەوە چۆن لە زۆر بواری تریشدا ئامارێکی دروستمان نی یە! بەهەمان شێوە تا ئێستا هیچ ئامارێکمان نییە , باس لەوە بکات تاکی کورد ڕۆژانە چەند کاتژمێر بە دیار تەلەفزیۆنەوە دادەنیشێت بەڵام هەموومان ئەوە دەزانین، کە: میللەتی کورد زۆر حەز بە تەلەفزیۆن و دانیشتن بەدیار تەلەفزیۆنەوە دەکات. نموونە بۆ ئەم قسەیەم: کاتی پێشکەش کردنی دراما کوردییەکان یاخود دۆبلاژ کراوەکانە ,خۆ ئەگەر هاتوو دراماکە تا ڕادەیەک جیهانی بێت یاخود دەنگدانەوەی هەبێت لە ناو کۆمەڵگا ئەوە کاتی پەخش کردنی دراماکە بە تەواوی هەست بە چۆل بوونی شەقام و کۆڵان و بازاڕەکان دەکەین!؟! بەڵام ئەوەی جێگای هەڵوێستە لەسەر کردنە تاکو ئێستا وەزارەتی تەندروستی نەیتوانیووە تەلەفزیۆن و ریکلامە نێوبرەکان بکاتە ئامرازێک بۆ هۆشیار کردنەوەی هاووڵاتییان لە بواری تەندروستی، کە دواجار دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی بەشێک لە کێشە و گرفتەکانی تەندروستی ئەویش بە هۆشیار بوونەوەی هاووڵاتییان و کەم کردنەوەی ئەو فشارە (لۆدە) زۆرەی سەردانی کەرانی نەخۆشخانەکان و بنکە تەندروستییەکان. ئەوەی جێگای دڵخۆشییە ئێستا چەندین بەرنامەی تەندروستی هەیە لە تەلەفزیۆنە ئاسمانی و لۆکالیەکانەوە , بەڵام بە چەن دین کەم و کورییەوە لەوانە پەخش کردنی ئەم بەرنامانە لەکاتی نادروست کە زۆر جار کەمترین بینەر سەیری دەکات , هەڵبژاردنی تەوەری بەرنامەکان زۆر جار ئەو تەوەرانەی هەڵدەبژێردرێن بۆ گفتوگۆکردن لە بەرنامەکاندا کێشەی لاوەکی هاوڵاتیانن نەک کێشەی سەرەکی. زۆر جار بەکار هێنانی دەستەواژەی پزیشکی وا کە هاووڵاتییان لە ماناکەی ناگەن لە ڕاستییدا بەشی زۆری زمانی پزیشکی لە زمانی لاتینی و یۆنانی کۆن وەرگیراون , زۆر بەکارهێنانی ئەو ووشانە دەبێتە هۆی بێزاری هاووڵاتییان و لادان لە ئامانجی بەرنامەکان , کە ئامانجی سەرەکیان، بریتی یە لە: هۆشیار کردنەوە و شیکردنەوەی زیاتری نەخۆشییەکان بۆ هاووڵاتییان , خاڵێکی تری لاوازی بەرنامە تەندروستییەکان , بەتەنیا قسەکردنە لەسەر نەخۆشییەکە و بە شێوەیەکی پراکتیکی نیشانی هاووڵاتییان نادرێت!! مەبەست لە پراکتیکی نەخۆشی بریتی یە لە پەخشکردنی گرتەیەکی ڤیدیۆی خۆبەخشی , کە زۆر جار دەبێت هانا بۆ ڤیدیۆیە ئەنیمەیشنەکان ببردرێت چونکە پاراستنی نهێنی نەخۆش و کەرامەتی مرۆڤ گەورەترە لەوەی وەکو نموونەیەک سەیر بکرێت , بەداخەوە زۆر جار ئەم بەرنامانە لەلایەن ئەو پزیشکانە پێشکەش دەکرێن کە خاوەنی ئەزموونێکی کەمن لەم بوارە یاخود لەلایەن یاریدەرە پزیشکیەکانەوە پێشکەش دەکرێن. تاکو ئێستا لە چەند بەرنامەیەکی کەم کە ژمارەیان کەمترە لە ژمارەی پەنچەکانی یەک دەست لە لایەن پزیشکانی خاوەن ئەزموونەوە پێشکەش دەکرێن , کە خۆزگە وەزارەتی تەندروستی بە گرنگی ئەو بەرنامانەی دەزانی و دەستخۆشی لەو تەلەفزیۆن و ئەو پزیشکە بەڕێزانەی دەکرد کە بەشێوەی ستانداردی جیهانی بەرنامەکانیان پێشکەش دەکەن , چونکە مەترسییە گەورەکە ئەوەیە گرێنتی بەردەوامی ئەم بەرنامانە نەکراو , لەوانەیە لە نزیکترین کاتدا بەرنامەی زۆر لاوەکی لەوانە فێربوونی چۆنیەتی گۆرانی ووتن یاخود چۆنیەتی قژ بڕین لە جێگای ئەو بەرنامە تەندروستییە زۆر سوود بەخشانە پێشکەش بکرێن.

***هەڵگری بڕوانامەی دبلۆمی پزیشکی.**

شیکاری ئەمایلەیز
Amylase test

وەرگێڕان: هیوا ساڵح ئەحمەد
سلێمانی - کۆتایی شەقامی گۆران - تاقیگەی شیکاریی نەخۆشیی وریا
تەلاری باوک، تەنیشت نەخۆشخانەی ژیانی ئەهلی

هەروەها بە (Amy) ناوەیش ناسراوە، ناوە ڕەسمییەکەیشی (Amylase). بەم شیکارانەیشەوە پەیوەستە: (Lipase, Trypsin, Trypsinogen).

بۆچی ئەم شیکارە دەکەین؟ مەبەست لەم شیکارە دەستنیشانکردن و چاودێری کردنی نەخۆشی هەوکردنی پەنکریاس (pancreatitis)، یان نەخۆشییەکانی دیکەی پەنکریاسە.

کەی ئەم شیکارە بکرێ؟ کاتێ نیشانەی نەخۆشییەکانی پەنکریاست تێدا دەرکەوت، وەک: ئازاری گەدە، تا، ئارەزووی خواردنت نامێنێ، دڵ تێک چوون.

نموونەی پێویست؟ نموونەی خوێن لە خوێنهێنەرەکانی باسکەوە وەردەگیرێت، هێندێ جار نموونەی میزی (٢٤) کاتژمێر یان شلەی پریتۆنی (peritoneal) وەردەگیرێت.

ئامادەکاری پێویستی شیکار؟

پێش ئەوە بچیتە تاقیگە وا باشترە:

* ئەگەر مەیخۆریت ماوەی (٢٤) کاتژمێر نابێ هیچ جۆرێکی مەی بخۆیتەوە.

* ماوەی (٢) کاتژمێر جگە لە ئاو نابێت هیچ بخۆیت و بخۆیتەوە.

* بۆ شیکاری میزی (٢٤) کاتژمێری پێویستە بڕێکی باشی ئاو و خواردنەوە بخۆیتەوە.

* زۆر دەرمان هەن کار لە ئەنجامی شیکار دەکەن، مەرجە پزیشکەکەت لەوە ئاگادار بکەیتەوە کام دەرمانت خواردووە؟

نموونەی شیکار

شیکاری چی دەکرێت؟

بەم شیکارە بڕی ئەنزیمی ئەمایلەیزی ناو خوێن یان میز و هێندێ جاریش شلەی پریتۆنی (peritoneal fluid) دەپێورێت، ئەمایلەیز یەکێک لەو چەند ئەنزیمەیە کە پەنکریاس بەرهەمی دەهێنێت تا یاریدەی هەرس کردنی کاربۆهایدرایت بدات، دەڕژێتە ناو جۆگەی پەنکریاسەوە و لەوێوە بۆ ڕیخۆڵەی دوانزە گرێ. لەوێدا دەکەوێتە تێکشاندنی کاربۆهایدرایتی ناو خۆراک. هەروەها ئەندامی دیکەیش هەن ئەم ئەنزیمە بەرهەم دەهێنن، وەک: لیکە ڕژێنەکان (salivary glands). ئەمایلەیز بەشێوەیەکی ئاسایی و بە بڕی کەم لە خوێن و میزیشدا هەیە، کاتێ خانەی پەنکریاس بریندار دەبێت هەروەک لە کاتی هەوکردنی پەنکریاسدا ڕوو دەدات، یان جۆگەی پەنکریاس بە بەردی زراو یان بە دەگمەن بە لووی پەنکریاسی دەگیرێت. ئەوا بڕی ئەمایلەیز زیاد دەکات و دەڕژێتە ناو سووڕی خوێن، بەوە پەیتییەکەی لە خوێن و میزیشدا زیاد دەبێت، کە ڕێژەی دەردانی ئەمایلەیزە لە خوێندا.

چۆن نموونەی خوێن بۆ شیکار وەردەگیرێت؟

کەمێ خوێن بە سرنجێک لە خوێنهێنەرەکانی باسک وەردەگیرێت، هێندێ جاریش نموونەی میزی (٢٤) کاتژمێر کۆ دەکرێتەوە یان شلەی پریتۆنی وەردەگیرێت.

هیچ ئامادەکارییەک بۆ دڵنیابوون لە کوالیتی شیکار پێویستە؟

پێویست بە هیچ شتێک ناکات.

شیکار

چۆن ئەم شیکارە دەکرێت؟ هێندێ جار ئەم شیکارە لەگەڵ شیکاری لایپەیز دەنووسرێت، تا یاریدەمان بدات دەستنیشان و چاودێری هەوکردنی توند یان درێژخایەنی پەنکریاس و هەر نەخۆشییەکی دیکە بکەین کە لەوانەیە کار بکاتە سەر پەنکریاس. پێدەچێ پێویست بکات شیکاری ئەمایلەیزی میزیش بکرێت، لەکاتێکدا ئاستەکەی ڕەنگدانەوەی پەیتی ئەمایلەزی خوێنە. بەڵام دواتر پەیتی هەردووکیان بەرزدەبێتەوە یان کەم دەکات، هێندێ جاریش لەوانەیە پێویست بە شیکاری ڕوونکردنەوەی کریاتینین (creatinine clearance) ی میز و شیکاری میز دەبێت. تا کاری گورچیلە هەڵ بسەنگێنین، لەو کاتەوە کە کاری گورچیلە دادەبەزێت بە هێواشی کار دەکاتە سەر ڕوونکردنەوەی ئەمایلەیز (amylase clearance.). لە حاڵەتی دیاری کراودا، شیکاری ئەمایلەیز لەوانەیە لە شلەی پریتۆنی داوا بکرێت، تا بەو هۆیەوە بکرێ هەوکردنی پەنکریاس دیاری بکرێت. هێندێ جار شیکاری ئەمایلەیز بۆ چاودێری کردنی چارەسەری شێرپەنجە دەنووسرێت، پاش نەشتەرگەری دەرهێنانی بەردی زراو پەنکریاسی تێوەگلاو دەبێتە مایەی تورە بەردی زراو (gallbladder

(attacks).

کەی ئەم شیکارە پێویست دەبێت؟

پێدەچێت ئەم شیکارە کاتێ پێویست بکات مرۆڤ نیشانەی نەخۆشی هەوکردنی گورچیلەی پێوە دیار بێت، وەک:

* ژانە زگی توند و پشت ئێشە.
* تا.
* ئارەزوو نەکردنی خۆراک.
* دڵ تێکهەڵاتن.

لەوانەیە شیکاری ئەمایلەیزی میز بەتەنها یان لەگەڵ ئەمایلەیزی خوێن داوا بکرێت، هەروەها دەشێ پزیشک بیەوێت چاودێری کەسێک بکات، تا کاریگەریی چارەسەر کردنەکەی هەڵ بسەنگێنێت، یەکیان یان هەردوو بەجووتە دەنووسێت. تا بزانێ ئاستی ئەمایلەیز بە درێژایی ماوەکە بەرز دەبێتەوە یان ڕوو لە نزمییە.

ئەنجامی شیکار چ مانایەکی هەیە؟

ئەمایلەیزی خوێن لە کاتی نەخۆشی هەوکردنی توندی پەنکریاسدا (٤ ـ ٦) ئەوەندەی باری ئاسایی زیاد دەکات، هێندێ جار دەووترێ ئاستی سەروو ئاسایی، لە ماوەی (١٢ ـ ٧٢) کاتژمێر لە بریندار بوونی پەنکریاس ئاستی ئەمایلەیز دەچێتە سەر. بەگشتی پاش چارەسەریش هەر لە بەرزیدا دەمێنێتەوە تا ئەو کاتەی چارەسەری نەخۆش سەرکەوتوو دەبێت. لە ماوەی چەند ڕۆژێکی کەمدا دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی. ئەمایلەیز لە هەوکردنی درێژخایەنی پەنکریاسدا هەر لەسەرەتاوە مامناوەند دەچێتە سەر، بەڵام بە تێپەڕینی کات لەگەڵ تێکچوونی پەنکریاس دا زۆرجار دادەبەزێت. هەروەها دەشێ ئاستی ئەمایلەیز لەو نەخۆشانەدا جۆگەی پەنکریاسیان گیراوە یان دووچاری شێرپەنجەی پەنکریاس بوون، بەشێوەیەکی بەرچاو بچێتە سەر. زیاد بوونی ئاستی ئەمایلەیز لە شلەی پریتۆنیدا لە نەخۆشی هەوکردنی توندی پەنکریاسدا لەبەرچاوە، بەڵام لەوانەیشە لە نەخۆشی ژانە زگدا ڕووبدات، وەک گیرانی ڕیخۆڵەدا یان لە خوێنجمانی ڕیخۆڵەکان کەم دەکات (infarct). دابەزینی ئەمایلەیزی خوێن و میز لەو کەسانەدا نیشانەی هەوکردنی پەنکریاسیان پێوە دیارە. لەوانەیە نیشانەی تێکچوونی هەمیشەیی ئەو خانانەی پەنکریاس بێت کە ئەمایلەیز بەرهەم دەهێنن. چوونە سەری ئاستی ئەمایلەیزی خوێن و مانەوەی ئاسایی ئاستەکەی لە میزدا یان کەم بکات، لەوانەیە نیشانەی (macroamylase) بێت، گرێی (benign)ی ئەمایلەیز یان پرۆتینێکی دیکە بێت کە لە خوێندا کۆ ببووبێتەوە.

پرسیاری باو

١ـ ئایا بەرز بوونەوەی ئاستی ئەمایلەیز مانای تووشبوونە بە هەوکردنی پەنکریاس؟

نەخێر، پێدەچێ لە (gallbladder attacks)دا ئاستەکەی بەشێوەیەکی بەرچاو بەرز ببێتەوە، لە چەندین حاڵەتی جیاجیای وەک شێرپەنجەی هێلکەدان و سییەکان و دووگیان بوونی لوولەیی، هەوکردنی توندی ڕیخۆڵە کوێرە، شەکرەی (ketoacidosis)، ملە خڕێ، گیرانی ڕیخۆڵە، قورحەی سمراو (perforated ulcer)دا ئاستەکەی بەشێوەیەکی بەرچاو زیاد بکات. بەڵام بەگشتی ئەم شیکارە بۆ دەستنیشان و چاودێری کردنی ئەم حاڵەتانە نانووسرێت.

٢ـ ئایا دەرمان کار لە ئاستی ئەمایلەیز دەکات؟

بەڵێ، هێندێ دەرمان لەوانەیە کار لە ئاستی ئەمایلەیز بکەن و بەرزی بکەنەوە، وەک: ئەسپرین، دەرمانی میز پێکردن (diuretics)، دەرمانی دژە سکپڕی، (corticosteroids, indomethacin)، کحولی ئەسیلی، تلیاک و بەنگ (opiates) وەک کۆکایین و مۆرفین.

٣ـ جیاوازی نێوان هەردوو جۆری (P-amylase و S-amylase) چییە؟

ئەم ئەنزیمە چەند شێوە و فۆرمی هەن، پێیان دەگوترێ ئایزۆ ئەنزیم. شانەی جیاواز فۆرمی جیاواز پێک دەهێنێت. (P-amylase) بەشێوەیەکی سەرەکی ئەم فۆرمەیان لە خانەکانی پەنکریاسدا دروست دەبێت، (S-amylase)یش بەشێوەیەکی سەرەکی لیکە ڕژێنەکان پێکی دەهێنن. کاتێ پەنکریاس بە توندی هەو دەکات، یان تێکدەچێت، ئەوا پەیتی (P-amylase) لە خوێندا دەچێتە سەر، ئەگەر لیکە ڕژێنەکانیش شێوان یان هەو بکەن، ئەوا: پەیتی (S-amylase) دەچێتە بان. ئەگەر چوونە سەری بڕی تەواوەتی ئەمایلەیز بەهۆی هەوکردنی توندی پەنکریاسەوە بێت، ئەوا: پێوانە کردنی ئەمایلەیزی پەنکریاس یان (P-amylase) لەوانەیە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشی سوودێکی لێ هەڵوەرێت.

هیچ زانیارییەکی دیکە ماوە پێویست بێت من بیزانم؟

لە کاتێکدا پەنکریاس بە توندی هەو دەکات، ئەوا: پەیتی هەر یەکە لە ئەنزیمەکانی ئەمایلەیز و لایپەیز بە شێوەیەکی هاوتا ڕوو لە بەرزی دەبن، هەرچەندە ئاستی لایپەیز لەچاو ئەمایلەیزدا ماوەیەکی زیاتری گەرەکە تا بەرز ببێتەوە و تا ماوەیەکی درێژتریش هەروا بە بەرزی دەمێنێتەوە. مەیخۆری (alcoholism) بەزۆری هۆکاری هەوکردنی درێژخایەنی پەنکریاسە، لەوانەیە برین و زام (trauma)، گیرانی جۆگەی زراویش هۆکار بن، هەروەها بۆ نائاسایی بوونی بۆماوەیی (genetic abnormalities) وەک بوونە ڕیشاڵی میزەڵدان (cystic fibrosis)یش دەگەڕێتەوە.

سەرچاوە:

بەمەبەستی ئامادە کردنی سەرچاوەیەک بۆ شیکاری تاقیگە بە زمانی شیرینی کوردی، ئەم بابەتە و چەند بابەتی دیکەیشم لە ماڵپەڕی (labtestonline)ەوە کردوون بە کوردی.

ژانی تووندی شان

(Acute Shoulder Pain)

د.ئازاد موستەفا مەحمود
تیمارگەدی ڕزگاری - بەشی چارەسەری فیزیایی

- **ژانی تووندی شان چییە؟** ژانی تووندی شان، ژانێکە لە شان هەستی پێدەکرێت کە ماوەیەکی کەم دەخایەنێت (کەمتر لە سێ مانگ). نێزیکەی (١٠٪)ی خەڵکی ژانی تووندی شانیان هەیە، لە قۆناغێکی ژیانیاندا. بەشێوەیەکی ئاسایی ژانەکە دادەمرکێتەوە لە ماوەی چەند حەفتەیەکدا، لێ ئەمە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیدیکە دەگۆڕێت. ژانی شان لەوانەیە جارێکی دیش سەر هەڵداتەوە لە هەمان کەسدا بە تێپەڕبوونی وەخت.

- **چ شتێک دەبێتە هۆی ژانی تووندی شان؟** زۆربەی کاتەکان لە تواناادا نییە هۆی تەواوەتی بۆ ژانی تووندی شان بدۆزرێتەوە! هەرچی چۆنێک بێت پێتڤی نییە (وە پێویست ناکا) کە دەستنیشان کردنیکی دیاریکراوی هۆی ژانی تووندی شان لە ئارادا هەبێت، کە ڕێی چارەسەرێکی کاریگەری ژانکە بگرێ. بە دەگمەن وادەبێ ژانی تووندی شان حالەتێکی دژواری پزیشکیی لە پشتەوە بێ.

- **چ بکەم ئەگەر شانم ژانێکی توند بکا؟** ئەگەر ژانی تووندی شان هەراسانی کردی، گرنگە، کەوا: پزیشکیی خێزان چاوی پێت بکەوێ! تاکو بە جووتە چارەسەرێک بدۆزنەوە و بەشێوەیەکی کارا ژیان بکەیت.

ا. **پزیشکیی خۆت ببینە:** مێژووی نەخۆشییەکە و ئەزموونی کلینیکی پیشانی دەدا داخوا هیچ مەترسییەکی دژواری پزیشکیی لە ئارادایە یان نا. هەرچەندە ئەو جۆرە حالەتانە دەگمەنن! پزیشکیی تۆ لە توانایدایە زانیاری بە تۆ بدات سەبارەت بە ژانەکەی شانت پاش ئەوەی تاوتوێیەکی حالەتەکەت دەکات. ئەگەر لە ووشەکانی تێنەگەیشتی داوای لێبکە بۆ تۆی ڕوون بکاتەوە. جاری واهەیە: بە وێنە ڕۆڵی ڕوون کردنەوە ببینێ، تاقیکردنەوەی دیکە بۆ دەستنیشان کردنی ژانەکە کە بریتیین لە لە تیشکە ئێکس (X) و خوێن پشکنینەکان زۆربەی جار بە پێویست نازانرێت. هیچ یاریدەیەکی ئەوتۆ نادەنە دەستت چ بۆ ژانی شانت، چ بۆ بەکارهێنانی شان خۆی. بەلاتەوە ئاسایی بێ کە ژانەکە کاریگەریی لە سەر تەندروستیت نیگەرانت بکەن. دەربارەی ترس و لەرزت لە بارەی حالەتەکەوە دواندنی پزیشکەکەت سوود بەخشە! بەشێوەیەکی ئاسایی ڕێوشوێن هەن بۆ خامۆش کردنی ژانەکەت و چ ئاریشەیەکی ناهەمواری پزیشکیی لە ئارادا نییە.

ب. **لەگەل پزیشکیی خۆت بەیەکەوە کار بکەن بۆ چارە کردنی ژانی تووندی شانت:**

ئامانــج لەم هەنگاوە بریتییە لــە چاری ژانەکە و گەڕانەوەت بــۆ چالاکی ڕۆژانەت، زۆربەی خەڵکــی ژانەکەیان کپ دەبێ بە تێپەڕ بوونی کات، کە تیایدا ســارێژبوون ڕوو دەدات. ژان شــکێنەرەکان کاری خۆیان دەکا تاکو بە سروشــت تەیمانەکە بــەرەو چابوونەوە دەڕوا. کاتێک باس دێتە ســەر ڕێگاکانی چارەســەر، وا باشە ئەم شــتانەی خوارەوە لەگەل پزیشکەکەت تاوتوێ بکەیت:

* ڕادەی ژانی خۆت و پەیوەستیەکانت.
* چی لەبەر دەســت هەیــە بۆ ژان لابردن (چی و چــی نیین، چۆن کار دەکەن، سوود و زیان، کاریگەرییان).
* پێویستت بە زانیاریی زیاتر هەبوو تێبیگەیەنە.

ت. بــە چالاکــی بمێنــەرەوە: ژانی شــانت ڕەنگــە ڕێ لــە چالاکیت بگرێ بەشێوەیەکی ئاسایی کە دەشێت وات لێ بکات شانت نەجوولێنیتــەوە بە تەواوی. هەرچی چۆنێک بێــت پەیدا کردنــەوەی جووڵاندنەوەی ئاســایی شــان هەرچی زووە بۆ تــۆ گرنگی خۆی هەیە. چالاکانە ڕابواردن یاریدەی ئەوە دەدا، کە: ئاریشە درێــژ خایەنــەکان نەیەنــە کایەوە. ڕەنگــە ژان شــکێنە هۆکارەکان بۆت پێویست بــن تاکــو بــۆ چالاکی ڕۆژەڤ بگەڕێیتــەوە. ئەگەر خەریکی کاری داوا بکە کارەکت بۆ سووکتر بکرێ یان کاتژمێرەکانــی کارکردنــت کــەم بکرێنەوە، ئەمە کابانی ماڵیش دەگرێتەوە بە نیســبەت کاری ناو ماڵ.

* **سەرچاوە:**

Evidence-based Management of Acute Musculoskeletal Pain, A Giude .For Clinicians

هۆشیاری دروستی:

ئامۆژگاری بۆ مانگی ڕەمەزان

زانستی پزیشکی ڕۆژبەڕۆژ لە پێشکەوتنی بەردەوام دایە، وە لق و پۆپی زۆرتری لێ دەبێتەوە. هەنووکە لە چەرخی بیست و یەک، زانستی پزیشکی دەکرێت بە دوو بەشەوە: ئەوەی یەکەمیان پزیشکی سەریری (clinical medicine)، کە: هەموو دیوومانە و لە کردنی پشکنین و بینینی نەخۆش لە لایەن پزیشکەوە و تیشک.. هتد دەگرێتەوە! وە ئەوەی دووەمییان بریتییە لە پزیشکی تەواو کەر یان بەدیل (ulternative medicine)، کە: ئەمەش وەنەبێت جێگرەوەی پزیشکی سەریری بێت بەڵکو یارمەتیدەر و هەهانەگی سەرەکی پزیشکی سەریرییە بۆ دۆزینەوەی چارەسەری نەخۆشی. کە مانگی ڕەمەزان دادێت، ئەوەی سەردانی هەر نۆرینگەیەکی پزیشکان بکات، ئەوە دەبینێت، کە: زۆربەی کات کەسێک کە نەخۆشی درێژخایەنی هەیە و هاتووە، وە داوای ئامۆژگاری دەکات سەبارەت بەوەی کە ئایا لە مانگی ڕەمەزان بەڕۆژوو بێت یان نا؟ وە پزیشکان، بۆ وەرام دانەوەی ئەو پرسیارە ئەرکی سەر شانییان قورس دەبێت، وە دەبێت ئەو پزیشکەی کە بڕیاری بەڕۆژوو بوون یان بەڕۆژوو نەبوون دەدات بزانێت، کە: لە ڕووی مەعنەوییەوە مانگی ڕەمەزان چ مانایەک دەدات بۆ کەسەکە؟ وە بەژدار بوونی ئەو کەسە لەو مەڕاسیمە ئایینیە بە درێژایی ئەو مانگە چ سوودێکی بۆ باری تەندروستی کەسەکە دەبێت. وە هەروەها دەبێت پزیشکەکە لە ڕووی زانستی پزیشکیشەوە تەواو شارەزا بێت و زانستییانە بجوولێتەوە، وە ئەگەر زانرا کە بەڕۆژوو بوون دەبێتە هۆی مەترسی یان ئەگەری تیر بوونی نەخۆشی کەسەکە زیاد دەکات، ئەوا: ئەو کات ڕێگا نەدرێت، کە: کەسەکە بەڕۆژوو ببێت. بەڕۆژوو بوون لەگەڵ ئەوەی کە سوودی ئایینی و تەندروستی زۆری هەیە ئەگەر هاتوو بەگوێرەی ڕێنماییەکان کەسە باوەڕدارەکە بەڕۆژوو بوو بەڵام لە هەمان کاتدا پەیڕەو نەکردنی ڕێنمایی ئایینی و تەندروستی کاردانەوەی خراپی دەبێت، وە جاری واهەیە کە هیچ لە سوودەکان بە مرۆڤەکە ناگات بەڵکو خۆی دەخاتە مەترسییەوە. بۆ ئەم ساڵ مانگی ڕەمەزان لە چلەی هاوین دێت و دەکەوێتە هەر دوو مانگی (حوزەیران و تەمموون) و تیایدا پلەی گەرما لە ئەوپەڕی بەرزیدا دەبێت، وە بەتایبەت لە کەش و هەوای کوردستان کە هاوینی زۆر گەرمە و خۆر بە شێوەیەکی بەرچاو لە دەرەوەیە و ئەگەری بەرکەوتنەکان بە خۆر و کاردانەوەی دەورووبەر لە سەر جەستەی مرۆڤەکان زۆر ئاسان دەردەکەوێت. وە ئەگەر لە هەر پزیشکێک بپرسیت، وە بڵێیت کە: ئایا مانگی ڕەمەزان لە ڕووی پزیشکییەوە چۆن پێناسە دەکەیت؟ بێگومان، وەرامی پزیشکەکە ئەوەیە کە دیاردەیەکی خۆ کرد و خۆ وویستە و بەنیازی پەرستن و سێ نیشانەی سەرەکی هەیە، ئەوانیش: ووشکبوونەوەی کەم، دابەزینی کەم لە ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا و دابەزینی کەم لە ئاستی فشاری خوێن. هەر لەبەر ئەمەشە لە ئایەتە پیرۆزەکەی قورئانی پیرۆز هاتووە، کە: ئەوانەی جەب دەکرێن و ڕێگایان پێدەدرێت کە بەڕۆژوو نەبن، بریتین لە: نەخۆش، یان لەسەر سەفەر بن، ئەوا: دەتوانن بەڕۆژوو نەبن، وە ماوەیەکیدی کە بارە فەسلەجییەکەیان نەما ئەو کات ڕۆژووەکە بگرنەوە و واجبەکەیان لە سەر لا دەچێت. هەرچی باری نەخۆشی و جەستەیی کەسەکان جیاوازە، وە هەتا هەمان نەخۆشیشان هەبێت بەڵام حاڵەتی ئەم لەگەڵ ئەویدی جیاوازی هەیە، بۆیە: بۆ یەک نەخۆشی لە دوو کەسی جوودا، لەوانەیە: یەکێکیان ڕیگا بدرێت، کە: بەڕۆژوو ببێت، وە ئەویدی ڕێگا نەدرێت. وە تەنانەت لە هەموو تەمەنەکان هەر وایە، وە بە گوێرەی باری تەندروستی تاکەکە بڕیار لە سەر بەڕۆژوو بوون یان بەڕۆژوو نەبوونی دەدرێت.

هەر بۆیە: کە مانگی ڕەمەزان هات، ئەوە بۆ هەندێک کەس هەلە بەڵام هەندێک لەوانەی کە نەخۆشییان هەیە دەبێت ڕێنماییەکان پیادە بکەن، بەجۆرێک:

١. نەخۆش: زۆر لە خەڵکی هەنووکە بە دەست نەخۆشییە درێژخایەنەکانەوە دەناڵێنن، وە ڕێژەیەکی زۆر ئەو نەخۆشییانەیان هەیە. هەر بۆیە: هەموو ئەو کەسانەی کە نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە دەبێت بە ماوەی دوو حەفتە پێس هاتنی مانگی ڕەمەزان سەردانی پزیشکی تایبەتمەندی خۆیان بکەن، هەتا پزیشکەکە لە باری تەندروستی نەخۆشەکە بکۆڵێتەوە و لەوە دڵنیا بێت کە ئەگەر هاتوو ڕێگایدا ئەو نەخۆشە بەڕۆژوو بێت هیچ کاردانەوەی خراپی لە سەر باری تەندروستی ئەو کەسە نابێت. وە هەروەها ڕێنمایی تەواو بدرێت بە کەسە نەخۆشەکە، کە: چۆن لە مانگی ڕەمەزاندا بەڕۆژوو بێت، وە چ جۆرە خۆراکێک بخوات و چەند بخوات و پێش بینی و پێش هاتەکان هەمووی دەگەڵ نەخۆشەکە ڕوون بکرێتەوە، ئەو کات: بە یەکەوە بڕیار بدەن، وە تەنیا پزیشکەکە ڕوون کردنەوەی لە سەرە نەوەک بڕیاردان.

٢. دەرمان: هەر کەس کە نەخۆشی هەیە، وە دەرمان بۆ چارەسەری بەکار دەبات، ئەوا: دەبێت بۆ خۆ ئامادە کردن بۆ بەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزان بە ماوەی دە ڕۆژ بۆ دوو حەفتە پێش هاتنی مانگی ڕەمەزان سەردانی پزیشکی چارەسەرکەری خۆی بکات، وە دەرمانەکەی بۆ ببینێتەوە و جۆری دەرمانەکە بەگوێرەی پێویستی نەخۆشەکە ڕێک بخات. وە هەروەها ئەو دەرمانانە بنووسێت، کە: بەکارهێنانی ئاسانە و ڕۆژانە بە یەک جەم دەدرێت، وە ئەگەر دەرمانەکە بە شێوەی چەند جەم دەدرێت، ئەوا: ئەو دەرمانانە بگۆڕدرێت بۆ ئەو جۆرە دەرمانەی کە بەکار هێنانی یەک جارە و ئاسان بەکار دێت، وە هەمان کاری دەرمانە سەرەکییەکەی خۆی دەکات. دەرمان هەیە، کە یەک لە کاردانەوە لاوەکییەکانی بریتی یە لە دروست بوونی ووشک بوونەوە، وە هەر بۆیە: ئەو جۆرە دەرمانانەی کە دەبێتە هۆی زیاتر بوونی نیشانەکانی بەڕۆژوو بوون یان بەڕۆژوو بوون ئەگەری دەرکەوتنی زەرەر و زیانەکانی دەرمانەکە لە سەر کەسەکە زۆر دەکات، وە دەبێتە هۆی کە بەکارهێنانی دەرمانەکە بە خراپ لە سەر کەسەکە بشکێتەوە. ئەو جۆرە دەرمانانە دەبێت ڕابگیرێت، وە یان بگۆڕدرێت بۆ دەرمانێکیدی کە هەمان کار دەکات بەڵام کاردانەوەی خراپی نابێت و لەگەڵ نیشانەکانی بەڕۆژوو بوون یەکدیگیر نابێت.

٣. پیر و بەناو ساڵ کەوتوو: هەموو ئەو کەسانەی کە تەمەنییان لە سەرووی شەست و پێنج ساڵییە، وە حەز دەکەن کە بەڕۆژوو بن، ئەوا: بەتایبەت بۆ ئەم ساڵ کە پلەی گەرمی زۆر بەرز دەبێتەوە و مانگی رەمەزان کەوتۆتە چلەی هاوین و بەرز بوونەوەی پلەی گەرما و

ووشـــکبوونەوە و کەمی توانای ئەو جۆرە کەسانە لەبەرگە گرتنی ووشک بوونەوە، بۆیە: هەموو ئەو کەســانەی کە تەمەنییان لە ســەرووی شەست و پێنج ساڵییە و هیچ نەخۆشـــییەکیان نییە، ئەوا: دەبێت بە یـــەک حەفتە بۆ دە ڕۆژ پێش هاتنی مانگی ڕەمەزان سەردانی پزیشک بکەن، وە ڕێنمایی لە پزیشک وەربگرن و بزانن کە پزیشک ڕێگایان دەدات کە بەڕۆژوو بن یان بەڕۆژوو نەبن. هەرچی ئەو کەسانەن کە لەو تەمەنەن و نەخۆشییان هەیە، ئەوا: هەر وەک کەسانی ئەو جۆرە نەخۆشییەیان هەیە دەبێت بە دوو حەفتە پێشـــتر سەردانی پزیشک بکەن، وە ئەو پزیشکەی کە چارەسەری دەدات هەر ئەو ڕێنمایی بدات.

٤. ئافرەتـــی دووگیان و ژنی شـــیردەر: هەموو ئەو ژنانـــەی کە دووگیانن، وە یان منداڵ شـــیردەریان هەیە بۆ ئەم ســـاڵ پێش ئەوەی بڕیاری بەڕۆژوو بوون یان بەڕۆژوو نەبوون بدرێت ســـەردانی پزیشک بکەن، وە بەتایبەت کە ئەو جۆرە ژنانە بۆ تەندروســـت بوونییان دەبێت لە ووشـــکبوونەوە و دابەزینی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا کەم بێتەوە، وە هاوین و گەرما ووشـــکبوونەوە دروســـت دەکات و بەڕۆژوو بوون ئەویش دەبێتە هۆی ووشـــکبوونەوە، بۆیە: لە ڕووی فەســـلەجییەوە دەبێتە هۆی بارگرانی و دواتر خراپ بوونی باری تەندروستی ژنەکە.

بێداری شەوان مەترسی لەسەر تەندروستی هەیە

نەخەوتن و بێداری لە شەودا و هەتا درەنگانی شەو دانیشتن و نەخەوتن كاردانەوەی خراپی لە سەر جەستە و دەروون و تەندروستی مرۆڤەكانەوە هەیە، وە دیراسەكان دەری دەخەن كە ئەو كەسانەی هەتا درەنگانی شەو ناخەون، وە یان بە شەو بێدارن و لە ڕۆژدا دەخەون بەرەنگار و دووچاری زۆر گرفت و ئاریشەی تەندروستی دەبنەوە. زانایانی پەروەردەی جەستەیی، ئەوەیان بۆ ڕوون بووەتەوە، كە: كردارەكانی ناو لەش و پێكهێنە كردارەكانی ناو لەشی مرۆڤ لە كاتێكەوە بۆ یەكێكیدی دەگۆڕێت، وە لە ڕۆژدا جیاوازی هەیە وەك لە شەودا. هەر بەو مانایانەی، كە: كاتەكان تایبەت كراوە و لە بەیانیدا هەتا یازدەی پێش نیوەڕۆ ئەو كردارانە لە ناو لەشدا زۆر چالاكن بەڵام لەوەو دواتر سستی دەكەویتێ هەتا سێی دوای نیوەڕۆ، كە جارێكیدی چالاك دەبیتەوە. وە بێداری و نەخەوتن لە شەودا كاردانەوەی لە سەر كۆئەندامی بەرگری لەش دەبێت، وە بەرگری لەش لاواز دەكات و بەرگری لەشیش لاواز بێت، ئەوا: لەشی ئادەمیزاد توانای بەرگری كردنی دژی نەخۆشییەكان نابێت، وە هەموو جۆرە نەخۆشییەك ڕووی تێدەكات. وە ئەو كەسانەی، كە: هەتا درەنگی شەو ناخەون و بێدارن، ئەوانە لە بەیانیەكەیدا هەموو كات خەواڵوون و خەو دەیان باتەوە و لە نێو بەخەبەری و خەوتندان و هەر بە حەوانەوەیەكی كەم خەویان دێت، وە دەكەونە خەون! وە ئەگەر خەواڵووی ماوەی زۆر بخایەنێت، وە دووبارە ببیتەوە، ئەوا: كاردانەوەی لە سەر باری هۆشیاری كەسەكە دەبێت، وە تەنانەت ژیری كەسەكە كەم دەكات، هۆشی لای كارەكانی نابێت. ئەمە، جگە لەوەی كە دانیشتن هەتا درەنگانی شەو، وە نەخەوتن كاردانەوەی لە سەر كۆئەندامی جوولەی كەسەكە دەبێت! وە بەتایبەت ئەگەر هاتوو دانیشتنی تەندروست نەبوو، وە لە دانیشتنەكەی شەوانی خۆ خوار كردنەوە باری خراپی وەردەگرت، ئەوە هەمووی كاردانەوەی لە سەر بڕبڕەی پشتی كەسەكە دەبێت، وە وادەكات كە بڕبڕەكەی خوار بێت و یان كاردانەوەی لە سەر نێوان بڕبڕەكان دەبێت، وە لە سەر یەكتری دەترازێن و ئەمەش وادەكات كەسەكە تووشی ئازاری پشت و پشت ئێشان ببێت، وە لەڕۆیشتندا كوڕ دەربكەوێت و خوار ببێتەوە. هەروەها دانیشتن هەتا درەنگانی شەو، وە نەخەوتن و بێداری لە شەودا دەبێتە هۆی كەم بوونی ئاستی هۆڕمۆنی میلاتۆنین لە لەشدا، كە ئەو هۆڕمۆنە لە شەودا لە كاتی خەوتن لە مێشكدا دەردەدرێت. ئەو هۆڕمۆنە لە گلاندێكی شێوە هەرمێی لە مێشكدا دەردەدرێت، وە ئەو هۆڕمۆنە دەست بە سەر بوونی ئارەزوو و چالاكی و خوڵقی مرۆڤدا دەگرێت. وە بوونی ئەو هۆڕمۆنە بە شێوەی پێویست ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی خەمۆكی، وە ڕاڕایی و دڵتەنگی پشێوییە دەروونییەكان كەم دەكاتەوە، وە نەبوونی یان كەم بوونی ئاستی ئەو هۆڕمۆنە دەبێتە هۆی ئەوەی كە كەسەكە هەست بەدڵتەنگی و پەستی بكات، ڕاڕا و قەلەق بێت. وە هەر كەمی ئاستی ئەو هۆڕمۆنە، وادەكات كە: كەسەكە لە خەڵك دوور بكەوێتەوە و خۆ بخواتەوە و تێكەڵ بە خەڵكی نەبێت. دیراساتی زۆر لە سەر كاری ئەو هۆڕمۆنە هەیە، كە: كە بوونی ئەو هۆڕمۆنە بەشێوەی پێویست لە ئاستێكی تەندروست وادەكات لە تووشبوون بە شێرپەنجە بەدوور بێت، وە ئەو هۆڕمۆنە دژی پیر بوون و دروست بوونی لۆچ و چرچییە لە دەم و چاو، وە ماددەیەكی دژە ئۆكسانە. هەر بۆیە: ئەو كەسانەی كە هەتا درەنگانی شەو ناخەون و بێدارن، ئەوا: ئاستی ئەو هۆڕمۆنەیان كەمە، وە وەكو پێویست مێشكی ئەو كەسە كاتی بۆ نارەخسێت كە بڕی پێویستی ئەو هۆڕمۆنە كە بە زۆری لە شەودا لە لایەن خانەكانی مێشكەوە دەردەدرێت بڕژێنرێتە ناو خوێن، وە كەسەكە لە ئەنجامدا تووشی پشێوی دەروونی و خەمۆكی و ڕاڕایی دەبێت.

كۆنگرەی حەفتی پزیشكانی میزۆپۆتامیا
VII. Mesopotamian Medicine Congress

حەفتەمین كۆنگرەی پزیشكانی میزۆپۆتامیا (VII. Mesopotamian Medicine Congress) بڕیارە لە ڕۆژەكانی (٤ – ٦)ی حوزەیرانی ساڵی (٢٠١٥ز) لە شاری (وان) لە وڵاتی توركیادا بكرێت، وە ئەمە حەفتەمین كۆنگرەی پزیشكییە لەمجۆرەیە كە تیایدا ژمارەیەكی بەرچاو لە پزیشكە كوردەكان لە یەكتری نزیك دەكاتەوە، وە لەو كۆڕە زانستییە ئامادەبیان دەبێت. هەر وەك لە كۆنگرەی شەش لە شاری ماردین لە ساڵی (٢٠١٤ز)، ئەوە بەیان كرا، كە: بە هۆی ئەو ڕەشە كوژییەی كە ئەرمەنییەكان لە سەر دەستی ئەرتەشی عوسمانییەكان تووشی هات، وە دوای تێپەڕ بوونی سەد ساڵ بە سەر ئەو كارەساتە هەر بەو بۆنەوەیە و لە یادی سەد ساڵەی كارەساتی ئەرمەنییەكان بڕیاردرا، كە: كۆنگرەی حەفت لە شاری وان بكرێت. ئەوەی لەم ساڵدا، كە: لەو كۆنگرەیە نوێیە، ئەوەیە كە: لەگەل پزیشكانی گشتی، پزیشكانی ددان (كۆنگرەی دووەمی پزیشكانی ددانی میزۆپۆتامیا – II. Mesopotamian Dentistry Congress) و پزیشكانی دەرمانساز (كۆنگرەی یەكەمی پزیشكانی دەرمانساز (I. Mesopotamian Pharmaceutical Congress- بەژداری كۆنگرە دەبن، وە داوەت بۆ هەموو پزیشكان دەنێردرێت. كۆنگرەی پزیشكانی میزۆپۆتامیا لە كاتی هەنووكەدا بووەتە هۆكارێكی باش بۆ كۆكردنەوەی هەموو پزیشكانی كورد لە كۆنگرەیەكی پزیشكی و زانستی، كە: كاردانەوەی كۆمەڵایەتی و زانستی و تێكەڵبوونی لە سەر هەموو بەژدار بووانی كۆنگرە دەبێت، وە هۆكار دەبێت بۆ زیاتر لە یەك نزیك كردنەوەی پزیشكە كوردەكان لە سەرانسەری جیهاندا و لە هەر چار پارچەی كوردستاندا. زمانی فەرمی كۆنگرە بە زمانی كوردی دەبێت، وە لەگەل توانای وەرگێڕان بۆ هەر دوو زمانی ئینگلیزی و توركی و بە پێچەوانەشەوە. ئەو كۆنگرەیە بڕوانامەی متمانەی لە سەندیكای پزیشكانی توركیا – بۆردی خوێندنی بەردەوام ئەژمارد دەكرێت، وە دەدرێت بۆ ئەوانەی كە بەژداری ئەو كۆنگرە پزیشكییە نێو دەوڵەتییە دەكەن. وە هەروەها هەموو بەژدار بووان، دوای تەواو بوونی كۆنگرە بڕوانامەی بەژدار بوونییان دەدرێتێ. لە كۆنگرەی شەشەوە، بڕیاردرا كە: كۆنگرەی حەفت لە شاری وان بكرێت، وە كۆنگرەی هەشت لە ژێر پەیامی (خووڕەوشتی پزیشكی) لە شاری هەولێری پایتەختی هەرێمی كوردستان لە ساڵی (٢٠١٦ز) بكرێت. وە بۆ بەژداری كردنی پزیشكان، ئەوا: هەموو پزیشكان دەتوانن لە ڕێگای ماڵپەڕی كۆنگرە خۆیان ناونووس بكەن، وە فۆرمی تایبەتی بەژداری كردن لە كۆنگرە پڕ بكەنەوە! وە ماڵپەڕ و سایتی كۆنگرەی حەفتی پزیشكانی میزۆپۆتامیا لە شاری وان، بریتی یە لە: (English.mesopotamyatipkongresi٢٠١٥van.org)، كە تیایدا و بە ئاسانی دەتوانرێت فۆرمەكە دەست بكەوێت. دەزگای دیدەوانی خێرخوازی و گۆڤاری پزیشك هیوای سەركەوتن بۆ ئەو كۆنگرەیە ناوازەیەی پزیشكانی كورد دەخوازێت، وە هیوای بەردەوامی و سەركەوتن و ئاوەدانی كوردستان.

نەخۆشی پووک لە منداڵ

د.شاهیدە حسێن ڕەسوڵ
پزیشکی ددان



نەخۆشی پووک، بریتییە لە هەڵئاوسانی پووک بۆ ڕەنگی سوور لە ڕەنگی پەمەییەوە! خوێن لێهاتنی بە ئاسانی. لە منداڵدا ئەم حالەتە لە (٣٥٪)ی لە تەمەنی (٣ – ٥) ساڵدا ڕوو دەدات، هەندێک جار هەڵئاوسانی پووک دەبێتە هۆی داڕووخانی ئێسکی شەویلاگ لە بن پووک.

• هەوکردنی پووک لە تەمەنی منداڵی:

هەوکردنی پووک لە تەمەنی زوو، لە حالەتی زوو تووشبوونی هەڵئاوسان زوو لەناو چوونی ئێسکی ددان لە (١٪)ی منداڵان تووشی دەبن (early onset):

- ☐. ئەم حالەتە پەیوەستە بە نەخۆشی خوێن لە منداڵدا.
- ☐. هەموو ددانەکان بەشێک لە ددانەکانی دەگرێتەوە.
- ☐. چارەسەر دەکرێ بە پاک و خاوێن ڕاگرتنی دەم و ددان بە شووشتنی ڕۆژانە بە فڵچە و مەعجوون (هەویری ددان) و بەکار هێنانی داوی ددان.
- ☐. هەندێک جار پێویستی بە نەشتەرگەری و ئەنتی بایۆتیک دەبێت.

• هۆکاری تووشبوون:

ا. ئەگەر هاتوو دەم و ددان پاک نەکراوە بە ڕۆژانە، ئەوا: دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی بەکتریا لە سەر ددان کە هەویری بەکتریی (plague) و قەتماغە دروست دەبێت کە لا چوونی زەحمەتە تەنها بە فڵچە، هەرچەند پلاک و قەتماغەکە لە سەر ددان بمێنێتەوە زیاتر، ئەوا: زیاتر پووک تووشی هەڵئاوسان دەبێت، وە ڕەق دەبێت و دەگۆڕێت بۆ کلس ئەو کاتەش کلس تەنها لە لای پزیشکی ددان لا دەبردرێت. نەخۆش خۆی ناتوانێ لای بات، کلس زیاتر لە منداڵی تەمەن گەورە دروست دەبێت.

ب. هۆکاریتر: هۆکاریتر لە منداڵ تووشی هەڵئاوسان یان هەوکردنی پووک دەکات، لەوانە:

- ☐. وەکو هەندێک نەخۆشی، وەکو: نەخۆشی شەکرە و خوێن و بۆماوەیی.
- ☐. ئەو منداڵانەی هەناسە بە دەم دەدەن.
- ☐. ئەو منداڵانەی تێلی ددانیان داناوە بۆ ڕاست کردنەوەی ددانیان.
- ☐. تووشبوونی پووکی ددان بە کەڕوو (فگریات) یان (ڤایرۆسات).
- ☐. دەرمان: هەندێک دەرمان بەکار هێنان بۆ هەندێک نەخۆشی، وەکو: گەشکەی منداڵ دەبێتە هۆی ئاوسانی پووک لە منداڵ.
- ☐. بەکار هێنانی خواردنی گەرم یان ڕێگای نادروست لە شووشتنی ناو دەم و ددان.
- ☐. لە کاتی دەرچوونی ددانی شیری، هەندێک جار دەبێتە هۆی ئاوسانی پووک لە منداڵ.

• خۆپاراستن لە هەڵئاوسانی پووک لە منداڵ:

ا. خێزان دەبێت منداڵی بیات بۆ لای پزیشکی ددان لە تەمەنی (٣ – ٤) ساڵیدا.

ب. منداڵ دەبێت فێر بکرێت: چۆن ددانی دەشوات بە فڵچە و هەویری ددان لە لایەن خێزاندا و یارمەتی بدرێت تاکو فێر دەبێت.

ت. خۆراکی تەندروست بدرێت بە منداڵ.





دروستی منداڵ

هەر خانەوادەیەک یان هەر ماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بە شێوەیەکی زانستی هەڵس وکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دوور دەبێت له کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لە خۆڕا بە فیرۆ ناچێت. لێرەدا بە کورتی باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین , لەوانە:

سۆتانەوەی کۆم (Diaper Rash)

سۆتانەوەی کۆم، یەکێکە لە ئاریشە باوەکان کە بە زۆری تووشی منداڵان دەبێت. وە زۆر لە منداڵان لە ڕۆژگاری ئەمرۆدا تووشی سۆتانەوەی کۆم دێت، ئەمەش بە هۆی زۆر بەکار هێنانی حەفازە و نە شۆشتن و تەواو خاوێن نەکردنەوەی کۆمی منداڵەکە سۆتانەوە دروست دەبێت لە ئەنجامی بەرکەوتنی بەردەوامی پێست بەر میز و پیسایی. هەر بۆیە هەموو منداڵێکی مەلۆتکە دەبێت ڕۆژانە جارێک ناوگەلانی بە ئاو و سابوون جوان بشۆردرێت، وە دوای هەر خۆ پیس کردنێک بە ئاو جوان کۆمی خاوێن بکرێتەوە. منداڵی مەلۆتکەی کچ لە پێشەوە بۆ دواوە خاوێن دەکرێتەوە، هەتا لە ئەگەری بەرکەوتنی پیسایی بە دەرچەی میز کردنی بەدوور بێت. هەندەک جار، لەگەڵ ئەوەی کە دایکەکە لەگەڵ هەر گۆرینێکی حەفازەی منداڵەکە، کۆمی منداڵەکە بە خاوێنی ڕەدگرێت بەڵام لەگەڵ ئەوەش منداڵەکە هەر تووشی سۆتانەوەی کۆم دەبێت. زۆر جار، دوای سۆتانەوەی کۆم پێستەکە بریندار دەبێت، وە تووشی هەوکردن دەبێت (چ بە بەکتریا یان بە کەڕوو)، وە کاتێک پزیشکی منداڵان کە منداڵەکە دەبینێت زۆر بە ئاسانی سۆتانەوەی کۆمی بۆ دەردەکەوێت و جێگای سۆر دەبێتەوە و زۆر جار منداڵەکە گرینۆک دەبێت! وە بەتایبەت کە میز یان پیسایی دەکات لەبەر ئەوەی بەر پێستەکە دەکەوێت کە سۆتاوەتەوە و ئازاری دەبێت.

- **چارەسەر کردن:**

ا. هەموو منداڵێکی مەلۆتکە هەر نەبێت، دەبێت ڕۆژانە یەک جار بە ئاو و سابوون ناوگەلانی بشۆردرێت. ئەوە جگە لەوەی کە لەگەڵ هەموو گۆرینێکی حەفازە دەبێت کۆم و ناو گەلانی منداڵەکە خاوێن بکرێتەوە، هەر نەبێت بە ئاوی خاوێن و ووشک بکرێتەوە و ئەو کات حەفازەی بۆ ببەسترێت.زۆر جار، منداڵی مەلۆتکەی کچ دەردراوێکی لە دەرچەی زێیەوە دەبێت یان لەوانەیە خوێنیش بێت لە ماوەی یەک بۆ دوو حەفتە دوای لە دایک بوون ئەوە ئاساییە و بە پارچەیەک لۆکە یان گۆز جوان خاوێنی بکەوە، ئەو کات حەفازەکەی بۆ دابنێ. هەندەک جار، ژن هەیە کە ئەگەر منداڵەکەی کۆمی بسۆتێتەوە بۆدرە بۆ سۆتانەوەی کۆم بەکار دەبات، ئەوە باشترە بەکار نەیەت چونکە



ئەگەر منداڵەکە کۆمی سۆتابێتەوە و بریندار بوو بێت، ئەوا: پێدا کردنی بۆدرە ڕێخۆشکەر دەبێت کە کەڕوو لێ بدات و تووشی هەوکردن بێت.

ب. ئەگەر منداڵەکە سۆتانەوەی کۆی زۆر بوو، ئەوا: هەوڵ بدە کە هەتا ماوەیەک حەفازەی بۆ دانەنێیت یان بۆی نەبەستی تا کۆمسۆتانەوەکەی چاک دەبێتەوە، وە لە شەودا حەفازەکە لە بن منداڵەکە دابنێ بە کراوەیی و بۆی مەبەستە.

ت. ئەگەر پزیشکی تایبەتمەندی منداڵان ڕاگووشە یان کرێمی بۆ نووسی، ئەوا: بە گوێرەی ڕێنماییەکان بەکار بێنە، وە ئەگەر زانیت کە ڕوو لە چاکبوونەوە نییە، وە یان سۆتانەوەی کۆمی زۆرتر دەبێت دووبارە سەردانی پزیشکەکە بکەوە.

پ. زۆر بەشێوەیەکی باو لە ناو خەڵکی عەوام بۆدرە بەکار دەهێنن، هەوڵ بدە لە بەکارهێنانی بۆدرە بەدوور بیت، وە بۆدرە بەکار مەهێنە.

ج. دەرپێ قووتەی نایلۆن و حەفازەی بچووک و توند بە منداڵەکەت هەڵمەگرە.

- **کەی سەردانی پزیشک بکەی؟**

١. ئەگەر منداڵەکەت تای هاتێ.

٢. دوای یەک حەفتە لە بەکار هێنانی چارەسەری، سۆتانەوەکەی کۆم بەرەو چاک بوونەوە نەبوو.

٣. سۆتانەوەی کۆمەکە گۆرانکاری بەسەردا هات، وە یان پۆقڵەی کرد یان دەنکی دەنکی بوو.

٤. دایک و باوک ڕاڕا بوون، وە دڵیان بە منداڵەکەیانەوە بوو.

تەندروستی هەرزەکاران:

گەشەو گەورەبوونی جەوانان

قۆناغـــی هەرزەکاری و جەوانی، قۆناغێکی ژیانی هەموو مرۆڤێکە. وە هەمـــوو خێزانێک منداڵی هەبێت، ئەوا: زوو یان درەنگ ئەو قۆناغە دەبینێت و سروشـــتی مرۆڤ وایە، کە: گۆڕانی تەواو بە سەر کەلەش و ڕەفتار و هەڵســوکەوتی منداڵەکەی دادێــت. وە ئەو گۆڕنکارییانە پێویستە بۆ گوواستنەوەی لە قۆناغی منداڵی بۆ قۆناغی گەورە بوون و تەواو خۆناسین، وە هەمووانیش بەو قۆناغەدا دەڕۆن. ئەو قۆناغەی تەمـــەن، قۆناغێکی هەســـتیار و کاتەکی دیاری هەیـــە، وە گرنگە لە هەموو ڕووەکانی بایۆلۆجی و گەشـــە و گەورە بوون و باری دەروونی کەســـەکەوە. زانین و بوونی هۆشیاری دەربارەی ئەو قۆناغە گرنگەی ژیان یارمەتیدەر دەبێت لەوەی کە منداڵ بەشـــێوەیەکی دروســـت بەو قۆناغەدا بڕوات، وە ئەگەر هەر ئاســـتەنگەک هاتە پێش زوو چارەسەر بکرێت. هەمووان دەبێت هەموو ئەو زانیارییانە دەربارەی خۆناســـین و گۆڕانکارییە فەسلەجی و توێکارییەکان و گەشەی هەرزەکارەکە بزانین، هەتـــا بایۆلۆجی هەرزەکار لامان ئاشـــکرا بێـــت. وە هەروەها، هەموو هەنگاوەکانـــی خۆناســـین بزانرێت، هەتا ئەگەر هـــەر ناڕێکییەک یان مەترسییەک هاتە پێش زوو چارەسەر بکرێت و کەسەکە بەشێوەیەکی دروست بەو قۆناغەدا بڕوات.

هـــەرزەکاری و قۆناغی هەرزەکاری هەر کەســـە و بەجۆرێک لێی تێدەگەن، وە باســـی دەکەن. چ لـــە کۆمەڵ یان لە میدیا و ڕاگەیاندن یان لـــە ڕووی بایۆلۆجییەوە بێـــت، وە هەر یـــەک لەوانە بەگوێرەی تێگەیشـــتنی خۆی پێناســـی هەرزەکاری و جەوانی دەکەن. قۆناغی هـــەرزەکاری و جەوانی ئـــەو قۆناغەیە، کە: تیایـــدا منداڵ دەگۆڕێت و دەبێتـــە کەســـێکی تەواو و پێگەیشـــتوو. ئەوجا، ئەو قۆناغـــە لەوانەیە لـــە تەمەنێکی زووەوە دەســـت پێ بـــکات، لەوانەیە: لە تەمەنی حەفت بۆ هەشـــت ســـاڵییەوە دەســـت پێ بکات، وە لە تەمەنی شازدە بۆ هەژدە ساڵی تـــەواو بێـــت. وە هەروەها لەگـــەل گۆڕانکاری لە ئاکار و جەســـتەی کەســـەکە هەر لە زووەوە گۆڕانکاری دەروونی دەست پێدەکات، وە بـــە منداڵەکەوە دیار دەبێت. هەنووکە مەزەندە دەکرێت کە گەشـــەی دەروونی جەوان لە تەمەنی دوازدە ســـاڵییەوە دەست پێدەکات، وە لە تەمەنی بیســـت و یەک ســـاڵی تەواو دەبێت. هەر لەبەر ئەوەیە، کە: هەندێک لە شـــارەزایانی بواری کۆمەڵایەتی کەســـی تەواو باڵغ بەوە پێناس دەکەن، کە: تەمەنی بیســـت و شـــەش ساڵە. بەمەش، مانای وایە کە: هەتا تەمەنی بیســـت و پێنج ســـاڵی بەو کەسە دەووترێت: جەوان یان هەرزەکار.

هەتـــا هەنووکـــە، گوومان لـــەوەدا هەیە کـــە زۆر کات مەزەندە دەبردرێـــت، لەوەی: کـــە کاتی خۆناســـینی منـــداڵان و کەوتنە ناو هەرزەکاری گۆڕانکاری بەســـەردا هاتووە، وە زووتر هەنووکە منداڵان خۆیان دەناســـن و دەکەونە ناو تەمەنی هـــەرزەکاری و جەوانی. دوو جۆرە لێکۆڵینەوەمان لـــەو بوارەدا هەیە، کە: پڕۆس (Pediatric Research in Office Settings)، کە: لە ساڵی (١٩٩٧) ئەنجام دراوە، وە ئەویدی کە لە لایەن (National Health and Nutrition Examination Survey)، کە هەموو زانیاری و داتاکانی لە نێوان ساڵانی (١٩٨٨ – ١٩٩٤ز)، دەرئەنجامی هەموو ئەو دیراسە و لێکۆڵینەوانە دەریدەخات، کە: تەمەنی خۆناسین و باڵقبوون و ڕەســـیدە بوون کەمی کردووە. کچان، هەنووکە لە کات و تەمەنێکی زووتر دەکەونە ناو ســـووڕی مانگانە و خۆدەناســـن، وە هەروەها هەر دوو ڕەگەز بەشـــێوەیەکی گشتی زووتر خۆدەناسن و باڵق دەبن. هەر بۆ زانینی ئەوەی، کە: چۆن هەرزەکارەکە خۆی دەناســـێت، وە باڵق دەبێـــت. وە کەوتنە ناو قۆناغی هەرزەیی پێویســـتی بەچالاک بوونی گلانـــدەکان هەیە کە لە دەرئەنجامیدا بنی مەمک لە کچان دەبینرێت، وە لە کوڕان گوونەکان گۆڕانیان بەســـەردا دێـــت، وە گەورە دەبن و ئەمەش ڕایدەگەیەنێت، کە: منداڵەکە کەوتۆتە ناو قۆناغی هەرزەکاری و خۆ ناسینی لە سەر وەدەر کەوتووە. پزیشکان، مووی بەر بۆ زانینی چ کاتەکی تەمەنی خۆناســـین بەکار دەبەن، هەرچەند دیراسەی وەکو (Pediatric Research in Office Settings) مەمک بۆ حســـێب کردنی هەرزەکاری بەکار دەبات، کە دەووترێت: Tanner Stages.



خۆراك:

خۆراک و نەخۆشی



خواردنـــی خۆراکی دروســـت پێویســـتییەکی زۆر گرنگە بۆ مانـــەوە و ژیانی ئادەمییەکان. ئەرک و کاری هیچ پزیشـــکێک نییە، کە: بێت و خۆراک دیاری بکات و ئـــەو خۆراکە بخۆ یان ئـــەو خۆراکە مەخۆ. ئەو کارانەی هەنووکە لە ڕاگەیاندنی کوردی دەبینرێت تەواو ناڕاستییە و دوورە لە زانستی پزیشکی؟ خواردنی خۆراک وابەســـتەیە بە زۆر هۆکارەوە، لەوانە: پەروەرەدە، ڕاهاتن، هەبوونی، حەزی تاکەکـــە، فەرهەنگ، بوونی جـــۆری خۆراکەکە؟؟ هـــەر بۆیە: هەندێک نەخۆشی لێدەربچێت، ئەوانیش بە پەنجەکانی دەست دەژمێردرێت، وە لە خەســـتەخانە دەبن دەنا لە هیچ کـــەس خۆراک قەدەغە ناکرێت، وە نابێت بە کەسێک بگووترێت: ئەو خۆراکە بخۆ یان ئەو خۆراکە مەخۆ. ئەوە جوودایە لەگەل ئەوەی کە کەســـەکان ئامۆژگاری دەکرێن لەوەی کە پارێز بکەن، وە بە هیچ کات پارێزی کردن یەکسان نابێت بە قەدەغە کردنی خۆراک.

خۆراک گرنگی زۆری هەیە، وە کاردانەوەی خۆراک لە ســـەر مرۆڤەکان ئاڵۆزە. خۆراک هۆکاری ســـەرکەوتنی گەورەیە لە شەڕەکان، وە زۆر جار بە هۆی مەترسی کەوتنە سەر خۆراک شەڕ دروست دەبێت، وە هەروەها لە کارەساتی سروشتی و لە پێشـــکەوتنی باری دارایی کۆمەڵگا. لەو دواییەدا، بە هۆی ئەو پێشکەوتن و بەرەو پێشـــچوونەی لە بواری ئابووریدا ڕوویـــدا بووە هۆی دەرکەوتن و بەرهەمهێنانی زۆر خـــۆراک، کە: لەوەو پێش نەزانرا بوون یان نەدۆزرا بوونەوە. لەگەل زۆر بوونی ئەو هەمـــوو جۆرە خۆراکـــە، وە گۆڕانی ناندین و زۆر بوونی خۆراک هەمووی بووە هۆی دەرکەوتنی زۆر نەخۆشـــی و دیاردە لە شـــێوەی پەتا، کە لە زۆر جۆری نەخۆشی مەترســـیدارتر مەترســـیدارترە. کە ئێستا بە مەترسی بە ســـەر کۆمەڵگای ئادەمی دادەنرێت، وەکو: قەڵەوی Obesity و دەرهاویشـــتەکانی لە ســـەر تەندروستی مرۆڤ. ئاریشـــەی خۆراک و نەخواردنی خۆراکی دروست ئاریشەیەکی جیهانییە، لە هەندەک وولاتان بە هۆی زۆر خۆری و نەجوولانەوە پەتای قەڵەوی Obesity ڕوو لە زیاد بوونە، وە هەر کاتەک قەڵەوی زیادی کرد ئەو کات هەردوو دەستە براکەی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشی شەکرە زیاد دەکات. وە لە هەمان کاتدا، لـــە هەندێک پارچەیتری ئـــەو جیهانەدا بە هۆی نەبوونی خۆراک یان نەخواردنی خۆراکی دروســـت ئاریشەی بەدخۆراکی یان نەخۆشییەکانی کە بە هۆی خواردنەوە دروست دەبن باوە.

چەندێتی و چۆنیەتی خۆراک کاردانەوەی لە سەر تەندروستی مرۆڤەکانەوە هەیە، هەر بۆیە: هەموو کات سیاســـەتی تەندروســـتی وولاتـــان دەبێت بۆ ئەوە بێـــت، کە: هەموو هاوولاتییان خۆراکێکی دروســـت بخۆن و هەموو کات لە جەمە خۆراکییەکانییان ســـەوزە و میـــوەی زیاتری تێدا بێت. خواردنی ناتەندروســـت دەبێتە هـــۆی تووشـــبوون بە زۆر نەخۆشی، وەکو: نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشی شێرپەنچە. وە هەروەهـــا کەمبوون و نەبوونی هەر پێکهاتەیەکـــی خۆراک دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشـــانەی تایبەتمەندی کەمی یـــان نەبوونی ئەو کانزا یـــان ڤیتامینە، بۆ نموونە: کەســـەک ئەگەر ماددەی ئاسنی کەم بێت، ئەوا: تووشی کەمخوێنی بە هۆی کەمی ماددەی ئاسن دەبێت، وە ئەگەر ڤیتامین (A) زۆر کەم بێت، ئەوا: کەسەکە تووشی کوێری (Blindness) دەبێت. زانین و بوونی هۆشـــیاری دروســـتی دەربارەی خۆراکی دروســـت زۆر یارمەتیدەر دەبێت لەوەی، کە: هەم باری تەندروستی تاک و کۆمەڵگا گرنگی پێبدرێت، وە لە زۆر نەخۆشـــیی هەنووکەیی سەدەی بیست و یەک بە دوور بن، وە هەنگاوێکی خۆپاراســـتنیش بێت لە هەموو جۆری نەخۆشـــییەکان، وە یارمەتی ســـاغبوون و هیوای باش و ســـەلامەتی مرۆڤـــەکان دەدات، وە هەموو میللەت و کۆمەڵگا دەخاتە ژیانێکی خۆش. وە هەروەها بوونی زانیاری و هۆشیاری دروســـتی یارمەتیدەر دەبێـــت لەوەی، کـــە: تەواو لە پێویستییەکانی خۆراکی نەخۆش بزانین، وە ئەگەر کەســـەکە نەخۆش بکەوێـــت چ جۆرە خۆراک و خواردنێک بخوات. وە هەروەها خشـــتە و پلانی تەندروســـتی تۆکمە لە سەر ئاستی کۆمەڵگا و دەوڵەت دابنێین.



تەندروستی ئافرەتان:



شیر هاتن

Galactorrhea

شیر هاتن یان شیر لە مەمک هاتن، ئەو حالەتەیە کە ژنەک منداڵی بەر مەمکانی نەبێت، وە لە گۆی مەمکی شیر بێت! ئەوجا لە یەک مەمک بێت یان لە هەر دوو گۆی مەمکی شیر بێت.

- **کێ ئەگەری تووشـــبوونی بە شیر هاتن هەیە؟** شیر هاتن لە گۆی مەمک، جاری هەیە بەشـــێوەی تەنیا دێت و جاریش هەیە دەگەڵ تێکچوونی هۆرمۆنەکان دێت، کە دەبنە هۆی تێکچوونی سووڕی مانگانە، وە یان شـــیر هاتن لە مەمک دەگەڵ نەزۆکی دەبێت! شیر هاتن لە گۆی مەمک زۆر هۆکاری هەیە، لەوانە:

ا. باووترین هۆکار بۆ هاتنی شـــیر لـــە مەمک، لەو ژنانەیە کە منداڵییان لە شـــیر گرتۆتەوە و شیر نادات بە کۆرپەکەی بەڵام جار جار ژنەکە گۆی مەمکی دەگووشـــێت، هەتا بزانێت کە مەمکی شـــیری تێدا ماوە. هەر جارەک، ژنەکە گۆی مەمکی بگووشـــێت دەبێتە هۆی هاندانی مەمک و بوونی زیاتری هۆرمۆنی هاندەری شـــیر و هاتنی شـــیر لە گۆی مەمک.

ب. هەرچی ئەو ژنانەن، کە: کۆرپەیان نییە و کۆرپەیان لە شیر نەگرتۆتـــەوە، وە کۆرپەکەیان لە مەمک نەکردەوە. هەر هاتنی شـــیر لە گۆی مەمک، لەوانەیە بە هۆی گرفت و ئاریشـــەیەکی هۆرمۆنییەوە بێت. یـــەک لە هەر پێنج ژن، کە شـــیریان لە مەمکی دێـــت لەوانەیە بۆ هۆی جۆرە گرێیەکی ئاســـاییەوە بێت لە ژێر مێشـــکە ڕژێنەوە (pituitary gland)، کە پێی دەووترێت: پرۆلاکتینۆما (Prolactinoma). هەروەها شـــیرهاتن، لەوانەیە هۆکارەکەی کزبوونی غودەی دەرەقی و کەم کارکردنی غودەی دەرەقی بێت. هەندێک دەرمانی هێورکەرەوە، دەرمانی خەمۆکی، دەرمانی مەنعی منداڵ (حەبی مەنع) و هەندێک جۆری چارەســـەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، لەوانەیە ببێتە هۆی هاتنی شیر لە مەمک.

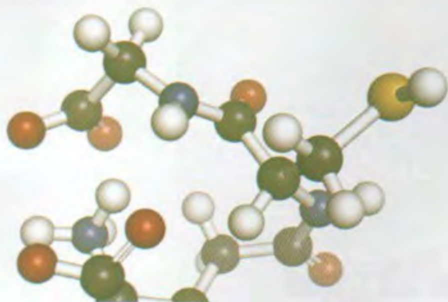
ت. هۆکاریتر: هەندەک هۆکاریتر هەن، کە: دەبنە هۆی هاتنی شیر لە مەمـــک! بەڵام ئەو هۆکارانە بەڕێژەیەکـــی کەمتر باوە، وە کەم کەم دەبینرێت. لەوانە: نەخۆشـــییەکانی کۆئەندامی ناوەندی دەمار، وە نەخۆشی هاتنی گرێی کۆرپەیـــی (Hydatidiform Moles) کـــە خانەکانی نێـــو منداڵدان لە شێوەی تۆپەڵێک گەورە دەبن لە شێوەی هێشووی ترێ.

- **پشـــکنینەکان:** سەرەتا هەر ئافرەتێک شیری لە مەمک بێت، ئەوا: دەبێت لە هاتنی شـــلەیتر لە مەمک جوودا بکرێتەوە! زۆر ئافرەت لە ئەنجامی گووشین یان ووروژاندنی گۆی مەمک شلەیەکی ڕەنگ زەرد یان سەوز (کەسک)ی لـــە گۆی مەمک دێت. هەروەها ئەگـــەر هەر ئافرەتێک تەنیا لە یەک مەمکی دەردراوی هەبـــوو و خوێنـــی دەگەڵ دابـــوو، ئەوا: دەبێت پزیشـــک بیری بۆ شێرپەنجەی مەمک بچێت، کە تەنیا لەو لایەوە دێت کە تووش بووە. وە نەبێت بەس شـــێرپەنجەی مەمک بە تەنیا لە یەک مەمک دەردراو دەربکات بەڵکو زۆر گرێی ناشێرپەنجەیی و گەورە بوونی جۆگەکانی شیر و گرێیە چەورییەکانی ناو مەمـــک دەبنە هۆی هاتنی دەردراو لە گـــۆی مەمک! هەر بۆیە: هەر ئافرەتێک دەردراوی لـــە یەک گۆی مەمک هەبێت ئەوجا دەردراوکە خوێنی تیادا بێت یان نەبێت دەبێت ســـەردانی پزیشک بکات بۆ دڵنیا بوون. هەر ژنەک کە کۆرپەی نەبێت، کە: شـــیری پێبدات و شـــیری لە مەمک بێت، ئەوا: دەبێت پشکنینی بۆ شـــێرپەنجەی ژێر مێشـــکە ڕژێن (Pituitary Gland Tumour) و پشـــکنین بۆ نەخۆشـــی کز بوونی غودەی دەرەقی بکرێـــت. وە ئەگەر ڕێژەی هۆرمۆنی هاندەری شـــیر زۆر بوو، ئەوا: پشـــکنینی موگناتیسی (MRI) یان بیشکی تەندووری (CT) بۆ دۆزینەوەی شێرپەنجەی پرۆلاکتینۆما (Prolactinoma).

- **چارەســـەر:** مەرج نییە هەموو کات شیر هاتن پێویستی بە دەرمان بێت، وە چارەسەری بووێت. ئەگەر چارەسەر بدرێت، ئەوا: دەرمانێک کە ناوی برۆمۆکریپتین (Bromocriptine) بۆ چارەسەری شیر هاتن دەدرێت، کە ئەو دەرمانە دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئاســـتی هۆرمۆنی شیر هاتن (Prolactin)، وە لەئەنجامدا کەم بوونەوە و نەهاتنی شیر لە گۆی مەمک. خۆ ئەگەر شـــیر هاتنەکە بە هۆی گرێ لە ژێر مێشـــکە ڕژێن بوو، ئەوا: بە نەشتەرگەری لادەبرێت و هەندەک جاریش دوای نەشتەرگەری پێویستی بە تیشکی چارەسەر (radiation therapy) دەبێـــت. وە ئەگـــەر شـــیر هاتنەکە بە هۆی کز بوونی غودەی دەرەقی بوو، ئەوا: پێدانی هۆرمۆنی دەرەقی چارەســـەر دەبێت. وە ئەگەر شـــیر هاتنەکە بە هۆی دەرمانێکی دیاری کراو بوو، ئەوا: لا بردن و ڕاوەستانی دەرمانەکە دەبێتە هۆی نەمان و نەهاتنی شیرەکە لە گۆی مەمک.

- سەرچاوە:

The HARVARD GUIDE TO WOMENS HEALTH, 2ND EDITION, 1996.



وەرزش و ئانتی ئۆکسیدان



ئامانجی ئەم نووسینە، ئەمەیە: کە کاریگەری ئەرێنی و نەرێینی ئانتی ئۆکسیدەکان لە سەر وەرزشکار بە دیار بخات. بە گشتی یاریزانان پێیان خۆشە دەربارەی ئانتی ئۆکسیدەکان زۆرتر بزانن! لە بەر ئەوەی کە توانایان لە کاتی یاری کردن بەرز دەکات و لە کاتی رێکاوێری و نوێ کردنەوەیی ئەلەکترۆلیتەکان خێراتر دەبێتەوە.

وەرزش و تێکدانا ئوکسیداتیڤ:

یارییەکانی ئیستقامەتی[1] (10 تا 30) جار زیاترلە باری ئاسایی خۆی مژینی ئۆکسیژنیان بەرز دەکاتەوە. کە ئەم وەرزشە دەرهێنانی (رادیکالە ئازادەکان) زیاتر دەکات و لە ئەنجامدا لەبار بردنی ماسولکە و بەشەکانیتری لەش زیاتر دەکات. چونکە توانای بە دەستهێنانی ڕاستەوخۆی (ڕادیکالە ئازادەکان)ی نییە، پسپۆرە وەرزشییەکان، بە رێگای دواتری ڕادیکالە ئازادەکان (چەوریێن پرئۆکسیدئان) دەژمێردرێ و ئەندازەیان لە لەشدا هەڵدەسەنگینن کە شێوەیەکی زانستی تایبەت بە خۆی هەیە. وەرزش و جووڵەی لەش سیستەمی بەرگیری لە لەشدا بە هێز دەکات، وە لەش لە بەرامبەر ڕادیکالە ئازادەکان کە زیانی بەرفراوانیان هەیە لە کاتی وەرزش کردن دەیانپارزێت. ئەم گۆڕانکاردیە بە خێرایی بە دەست نایەت و پێویستە زیاتر لە مانگێک جووڵەی بە بەرنامەی تایبەتی هەبێت، نەوەک لەخۆوە و بێ بەرنامە بێت. ئەمە بەو واتایە دێت کە وەرزش بە سەختی و خێرایی (بەرزتر لە ئاستی توانایی کەس) لە نێو خوێن نەخۆشی دروست دەکات. بە پێیی ئەم ئامانجە ئەگەر کەسێک ڕۆژانە هێچ جوولەیەکی وەرزشی لە هەفتەدا نەکرد بێت و لە کۆتایی هەفتەدا وەرزشێکی خێرا و گران بکات، بۆ ئەو کەسە زیانی زۆرتردەبێت تا سوود وەرگرتن لێی.

سەبارەت بە تێکدانی (سلوولی و سیتۆپلاسمی) بە ڕێگای (ڕادیکالە ئازادە دەرچووەکان)ی جوولاندنی لەش زۆر هۆکاری هەیە، کە بریتیە لە: سەختی وەرزش، بەرنامەیی خواردن و جۆری وەرزش. ئەگەرچی کەم بوونی ڤیتامین دەبێتە هۆکاری دروست بوونی ئاریشە لە ڕاهێنانی وەرزشی، بەڵام کاریگەری تەواوکەری (ئانتی ئۆکسیدان) ی بۆ وەرزشوانانی تەندروست بە خواردنی تەواو لە ژێر لێکۆلینەوە دایە. زۆر لێکۆلینەوە ئەوە بە دیار دەخەن کە بەرزبوونەوە ئاستی وەرگرتنی ڤیتامین (E)، لە لەشی مرۆڤدا لە بەرامبەر (ئێسترسی ئۆکسیداتیڤ)ی دروستبوو لە ڕادیکالە ئازادەکان دەپارێزێت. لە لایەکتر ئەلەکترۆلیت ومادەیی ئەنەرژیزا باشتر و خێراتر دابین دەکات.

ئەگەر بەرنامەی خواردنی وەرزشوان لەبار و گونجاو بێت، خوێن بە ڕێک و پێک ڤیتامین (E) وەردەگرێت و لەگەڵ زۆر کەس جیاوازی هەیە و پێویستە تەواوکراوییەکانی ئەم ڤیتامینە بخورێت. پێشتر بڕوایان وابوو، کە: تەواو کراوەکانی ڤیتامین (E) زیان بە لەش ناگەیەنت، بەڵام وەرگرتنی بە دۆزی باڵا، وە درێژ بکات بۆ لەش بە زیانە و ژارداری ڤیتامینی له خوێن دروست دەکات. ڤیتامین (C) و بتاکارۆتۆن لە دۆزی ئاسایی خۆی کاریگەری ئانتی ئۆکسیدانی هەیە و دۆزی باڵای ئەم ڤیتامینانەیە، بە پێی خۆی ئۆکسیداسیۆن دەهێنن.

چەند پێشنەیارێن گرنگ لە بابەتی بەکارهێنانی ئانتی ئۆکسیدەکان:

- بە بەرنامەیەکی وەرزشی تەکووز و بەردەوام دەبێت بەرە پێش بچن و ڕۆژانە پێنج جار سەوزایی و مێوە بەکار بێنن. ئەمە سیستەمی بەرگری لەش و ئانتی ئۆکسیدانی ووزە پێکدەهێنێ و خوێن بەهێز دەکات.
- نابێ کە مرۆڤی کەم جوولە بە شێوەیی نائاگا جوولەی خێرا بکات، چونکە بەرز بوونەوەی ئێسترس و ئۆکسیداتیو[2] بە بە دوای خۆی دەهێنێت.
- هەرگیز زیادتر لە توانای خۆتان تەواو کراو بەکار مەهێنن پێیویستە لە گەل پسپۆڕی (فیسیۆلۆژیستی وەرزشی) ڕاوێژ بکەن.
- بەردەوام بە دوا داچوون بۆ ڕێکخراوی (FDA) بکەن کە بزانن کام لە تەواوکراوەکان لە لیستی ڕەش دان و لە زیانەکانیان ئاگادار بن.
- وەرزشوانانی پرۆفیشناڵ کە خۆیان بۆ جوولەی سەخت یان بۆ یاری ئیستەقامەت ئامادە دەکەن پێیویستە لە ژێر کۆنترۆڵی پزیشکی تەواوکراودا ڤیتامینی (E) چەند هەفتە لە پێش و چەند هەفتە لە پاش یاری بە کار بهێنن.

ڕامان بەدڵ (م.م)
ramanbidil@gmail.com



١- ئەمە یاریێن کە کاتی بەردەوام کردنیان لە سەرەوەی (3) خوولەکە.

٢- ئۆکسیداتیو: ڕووخاندنی سیتورزۆلی ماسولکەکان کە بە پڕبوونەوەیی ڕادیکالی ئازاد لە کاتی وەرزشی سەخت دەردەهێت، بە ناو دەکەن.

نووسینی دەرمان
Prescription Writing

دەرمان ژەهرە، هەتا پێویســتمان نەبێت بەکار ناهێنرێت. هەموو دەم پزیشــکان لە دوا دوای دیتنی نەخۆش دەست بۆ قەڵەم دەبەن و دەرمان دەنووســن، وە بە زۆریش لە ناو خەڵکی واباوە کە پزیشــک بە خەتێکی ناخۆش دەرمان دەنووســێت، کە: لەوانەیە تەنیا خــۆی و دەرمانخانەکە نووســینەکەیان پــێ بخوێنرێتــەوە. هەرچەند مەرج نییــە دوای هەموو دیتنێکی نەخۆش دەرمان نووســین پێویســت بێت بەڵکــو جاری واهەیە دەرمان نووسین پێویست نییە! وە هەیە کە مەترسیدارە یان زیادەیە! ئەگەر پزیشک کەســێکی بینی، کە: نەخۆش بوو، وە نەخۆشییەکەی دۆزییەوە، وە زانرا کە دەرمانەکە هۆکاری ئەو نەخۆشــییە بنبڕ دەکات یان ســوودی دەرمانەکە لە زەرەرەکەی زۆرتر بوو ئەو کات دەرمان دەنووسرێت.

هەرچەندە لە فەرهەنگی کــوردەواری، واناکرێت و ڕووی نەداوە بەڵام دەبێت پزیشــک زانیاری بدات بە کەسە نەخۆشەکە، کە: لەبەر ئەوەی ئەو دەرمانە وایە، وە ئەو ســوودانەی هەیە، وە بۆ ئەو مەبەســتە بەکاردێت، بۆیە: ئەو دەرمانەت بۆ دەنووســین. وە هەروەها دەبێت هەر نەبێت باسی زەرەر و زیانەکانی و کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانەکە بکرێت، وە هەروەها شــێوازی دروستی بەکارهێنانی. دوای کردنی هەموو ئەو هەنگاوانە، ئەوجا دیتنــەوە و ســەردانی جاری داهاتوو ڕێک دەخرێــت، هەتا لە کار کردنی دەرمانەکــە بکۆڵدرێتــەوە، وە جەمی دەرمانەکە ڕێــک بخرێت و بزانرێت نەخۆشــەکە شێوازی بەکار هێنانەکەی لا پەسەندە!؟ وە هەموو ئەوانە لە چاو پێکەوتنی داهاتوو تاوتوێ بکرێت. یەکێک لە بەرپرســیارییەتیەکانی پزیشــکیش پاش هەموو ئەمانە، ئەوەیە: کە بۆ ئەو کەسە نەخۆشە ڕوون بکاتــەوە کە لەخۆیەوە قەت دەرمان بەکار نەهێنێت! وە ئەگەر ئەندامێکی ماڵەوەیان هەمان نیشــانەی نەخۆشی ئەوی هەبوو، مانای ئەوە نادات کە هەمان نەخۆشــی هەیە! وە ەبەتایبەت لەو نەخۆشــییانەی کە لە خۆیەوە نامێنن! وە هەروەها هیچ کەس لە ئەندامانی ماڵەوە نەکەن بۆ نیشــانەی بچووک و سووک ئەو دەرمانانە بەکار بهێنن.

هەمــوو دەم ئــەو پــەڕاوەی پزیشــکان لە ســەری دەنووســن (ڕاچیتەی پزیشک)، دەبێت: ناوی دەرمانەکە بە جوانی بنووسرێت، وە بەقەڵەمی جــاف یان قەڵەم پاندان بێت بە جۆرێک کە نەســڕێتەوە یان تێکەڵ نەبێــت و جوان دیار بێت و بخوێنرێتــەوە، وە دەرمانەکە یەک لــە دوای یەک بنووســرێت، وەک: یەکــەم دەرمانــە ســەرەکییەکە و ااارەسەرییەکەی بنووسرێت (ac-tive ingredients)، وە دووەم ەەرمانــە یارمەتیدەرەکە (adju-vants)، دوایی ماددە تامدارەکان (flavouring agents)، وە لــە کۆتاییدا مــاددە گوێزەرەوەکە (vehicles). وە پزیشــکەکە لە نووسینی دەرمان بەو زنجیرەیەدا بێتە خوارەوە! وەباشترە، کە: پزیشکان لە نووســینی دەرمانی تێکەڵ (Mixtures) یــان دوو دەرمانی تێکەڵ بەیەکتر بەدوور بن، هەرچەند هەنووکە هەر دەرمانەی بەجوودا دەنووسرێت ئەمــەش چونکە کە بە جوودا دەنووســرا توانــای کۆنترۆڵ کردنی جەمی دەرمانەکە ئاســانتر دەبێت، وە دەرمانەکە زیاد و کەمی لە دەستی خۆمان دەبێت.

هەموو پزیشــکان، کــە: دەرمان بۆ نەخۆش دەنووســن دەبێت ناوی دەرمانەکــە بــە زمانی ئینگلیزی بنووســن، وە باشــترە ناوی زانســتی بنووســرێت. هەرچەند دەشکرێت، کە: ناوی بازرگانی (تجاری) دەرمانەکە بنووســرێت بــەڵام دەکرێت ڕێنماییەکان لە ژێر هــەر دەرمانەک بە زمانی کوردی یان بە زمانی عەرەبی بنووسرێت. وە هەروەها جەمی دەرمانەکان و جورعەی دەرمانەکان بنووسرێت، بۆ نموونە: ئەو دەرمانانەی کە بە جەمی یەک گرام دەدرێت، وا بنووسرێت: (1 gm)! هەر چی ئەو دەرمانەن کە بە جەمی کەمتر لە یەک گرام دەدرێت، ئەوا: بە میلیگرام بنووسرێت، وە وا بنووسرێت: بۆ نموونە (٥٠٠ مگم) لە جیاتی (١/٢ گم). هەرچی سەبارەت بەو دەرمانانەن، کە: لە شێوەی شروب دەدرێت، ئەوا: لە هەموو حالەتەکان باشــترە ئەو مڵاکەی کە لە ناو بەرگی دەرمانەکە لەگەڵ شیشەی شروبەکە بەکار بێت، وە لەسەر مڵاکەکە دیاری کراوە، کە: (٢.٥ مل یان ٥ مل یان ١٠ مــل)ە، وە هەر بەو مڵاکە دەرمانەکــە بدرێت نەک بە مڵاکی ماڵان کە هەندە جێگای ئەوە نییە، کە: پشتی پێ ببەسترێت.

هونەری نووسینی دەرمان، هونەرێکی گرنگە و زانستێکی فراوانە! هەر بۆیە: پێویست دەکات لەگەڵ مەنهەج و خشتەی خوێندنی پزیشکی گرنگی زۆری پێ بدرێت و تەنانەت لەو ماوەیەی کە پزیشکەکە لە دەورەی پزیشکی خوولاودایە بۆی ڕوون بکرێتەوە، وە زانستییانە بۆی باس بکرێت.

سەرچاوە:
.Iraqi Drug Guide, first edition, 1990



نۆرینگه

Pzishk Clinic



پ١/ کانەبی، مامۆستا، هەولێر، تەمەن (٤٨) ساڵ: من ماوەی چەند ساڵێکە نەخۆشی زەختم هەیە، وە سەرەتا دەرمانییان بۆ نووسیم بەڵام ماوەی یەک ساڵ دەرمانم خوارد و دواتر وازم هێنا. لەو ماوەیەدا یەک دوو جار زەختی خۆم گرتووە، وە هەر دوو جار دەرچوو کە: (١٦٠/١٠٠ ملم جیوە) بووە، وە هیچ دەرمانێکم وەرنەگرتووە و بەبێ دەرمان هەندە بوو. من هیچ نیشانەیەکم نییە، وە کە دەرمانیشیان بۆم نووسی من نیشانەم نەبوو تەنیا جارەک زەختمییان گرت، وە گووتییان زەختت هەیە و دەبێت ئەو دەرمانە هەتا هەتایی بخۆیت. ئایا چۆن دەتوانم بەبێ دەرمان چارەسەری نەخۆشی زەختەکەم بکەم؟ وە چ رێنماییەک ئامۆژگارییەکتان بۆ من هەیە؟

و/ گرفتەکەی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، ئەوەیە کە: هەندەک بە نەخۆشی دانانێن و بەنیشانەی نەخۆشی دادەنێن، وە هەشە بە پەتا و دەردی دەزانێت. نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لەگەل هەر لایەک دابنرێت، ئەوە گرنگ نییە!! گرنگ ئەوەیە، کە: ئەو نەخۆشییە هۆکارێکی سەرەکی تووشبوون بە نەخۆشی تۆرەی دڵ و تۆرەی مێشک و تۆرەی قاچ و پەککەوتنی دڵ و پەککەوتنی گورچیلەیە ئەگەر هاتوو پشتگوێ خرا، هەرچەند چارەسەریشی ئاسانە و هەندە زەحمەت نییە. نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن یەکێکە لە نەخۆشییە باوەکان لە کۆمەڵگای کوردەواری و لە هەموو جیهان، وە لە کوردستان ئاماری ووردی بوونی ئەو نەخۆشییە نییە بەڵام لە وولاتی عێراقی فیدراڵ بەگوێرەی دوا ئامارەکانی ساڵی (٢٠٠٦ز) بە رێژەی (٤٤.٤٤٪)ی گەلانی عێراق تووشی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بوونە، وە هەر لە زیاد بوونە. لەوەدا دەرەکەوێت، کە: ئەو نەخۆشییە بەشێوەی بەربڵاو و بەزۆری لە هەموو وولاتان هەیە، وە لە کوردستانیش هەر لەشێوەی بەربڵاو هەیە و مەزەندە دەکرێت کە زۆرێک لە خەڵکی فشاری خوێنیان بەرز بێت بەڵام هێشتا نەخۆشییەکەیان نەدۆزراوەتەوە یان نەزانراوە، وە هەشە کە نەخۆشییەکەی دۆزراوەتەوە و دیاری کراوە بەڵام چارەسەری وەرناگرێت و دەرمان ناخوات و لەخۆیەوە تەرکی دەرمان دەدات. ئەو نەخۆشییە چێرە درێژە و خۆی مت دەکات، وە شاردراوەیە هەتا فورسەتێکی بۆ دەگوونجێت کاری خۆی دەکات و دەست دەوەشێنێت. چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن (زەخت) بۆ ئەوە نییە، کە: کەسی تووشبوو هەست بە خۆشی بکات یان نیشانەی نەخۆشی لا بدات چونکە هەموو دەزانن کە زۆریەی جار نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بێنیشانە و بێ دروشمە و کەسەکە نەخۆشییەکەی هەیە بەڵام نیشانەی نییە! هەر بۆیە: چارەسەری بۆ ئەوەیە، کە: نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دەست نەوەشێنێت و کەسەکە لە ماک و ئاڵۆزییەکانی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بەدوور بێت. نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، کە: لەناو خەڵکی عەوام بە نەخۆشی (زەخت) ناوزەد دەکرێت هەنووکە بە هۆکاری سە رە کی تووشبوون بە تۆرەی دڵ و تۆرەی مێشک و جەڵتەی قاچ و پەککەوتنی گورچیلەکان دادەنرێت، وە وەرگرتنی چارەسەر بۆ دوور بوون لەو ماکانەیە نەک بۆ نەهێشتنی نیشانە یان نەخۆشەکە هەست بەخۆشی حەوانەوە بکات. سەرەتا، پێش ئەوەی چارەسەر بۆ نەخۆش بنووسرێت، ئەوا: دەبێت پزیشک دڵنیا بێت لەوەی کە ئەو نەخۆشە بەراست نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە؟! وە بە یەک جار قەت نابێت چارەسەر و دەرمان بۆ نەخۆش بنووسرێت، ئەوە نەبێت ئەگەر نەخۆشەکە لە یەکەم گرتن و پێوانی فشاری خوێنی زۆر بەرز بوو یان دەگەل بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و لە کاتی پشکنین لە لایەن پزیشکی پسپۆڕ دەرکەوت، کە: نەخۆشەکە لەگەل ئەوەی فشاری خوێنی زۆر بەرزە بەڵام ماک و ئاڵۆزی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی لە سەر دەرکەتووە! دەنا، لە هەموو حالەتەکانیدی دەبێت هەر نەبێت لە ماوەی یەک حەفتەدا سێ جار فشاری خوێنی کەسەکە بپیورێت، وە ئەگەر دەرئەنجامی هەر سێ جار دەرچوو ئەو کەسە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە، ئەوا:



دەرمان و چارەسەری بدرێت. ئەمە، ئەوە دەگەیەنێت کە پێوانی فشاری خوێنەکە گرنگە و هەرچەند بەشێوەیەکی زانستی و دروست بپیورێت، ئەوە گرنگە: وە بۆ ئەوەی لە کاتی پێوانی فشاری خوێنی کەسێک لە هەموو هەڵەیەک بە دوور بێت دەبێت ئەو کەسەی کە فشاری خوێن دەگیرێت لە بارێکی دەروونی و جەستەیی ئارام دابێت، وە تەنگاو نەبێت و پەست و قەلەق نەبێت، وە لە سەر کورسییەک بە ئارامی دابنیشێت و نیو کاتژمێر پێش وەرگرتنی فشاری خوێنەکەی چایە و قاوە و جگەرەی نەخوارد بێت و لەو کاتەدا میز و پیسایی نەبێت، وە ئەگەر هەبیوو دەبێت بچێت خۆی بەتاڵ بکاتەوە، ئەوجا بێت دابنیشێت بۆ وەرگرتنی فشاری خوێنەکە و کەش و هەوای ژوورەکەی کە فشاری خوێنەکەی لێدەگیرێت ئارام و خۆش بێت. دواتر، ئەو کەسەی فشاری خوێنەکە دەگرێت دەبێت لە باری دروستی و کار کردنی ئامێری پێوانی فشاری خوێنەکە دڵنیا بێت لەوەی کە بە تەواوی کار دەکات، وە هیچ نارێکی و تێکچوون لە ئامێرەی پێوانی فشاری خوێنەکە نییە و ئامێرەکە بۆ تەمەنی ئەو کەسە گونجاوە، کە: فشاری خوێنی دەگیرێت. هەرچی سەبارەت بە پرسیاری بەڕێزتانە، ئەوا: کە باس لەوە دەکەیت کە لە سەرەتا بە یەک جار پێوانی فشاری خوێن دەرمانی چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان داوە بە بەڕێزتان، ئەوا: لەگەڵ ڕێنمایی دروستی چارەسەر کردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن ناگونجێت! دەبا، بە لایەنی کەم لە یەک هەفتەدا دوو جار فشاری خوێنیان بگرت بووایە، ئەو کات دەرمان بنووسرایە!؟ هەرچی هەنووکەیە، کە: دوو جار فشاری خوێنی خۆت گرتییە و هەردوو جار فشاری خوێنەکەت لە سەرەوە بووە، کە: (١٦٠/٩٠ mmhg) ئەوە مانای وایە، کە: بەڕێزتان فشاری خوێنتان بەرزە و پێویست دەکات کە پزیشکێکی بەڕێزی هەناو و دڵ تۆ ببینێت و دەرمانت بۆ بنووسێت، وە بەتایبەت کە لەوەتەی گووتراوە، کە: بەڕێزتان نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنتان هەیە پارێزیت لە خواردنی سوور و چەوری کردووە. ئەو بەرزییە لە ڕێژەی پێوانی فشاری خوێن یەک مانا دەدات، کە: بەڕێزاتان نەخۆشی بەرز بووەنەوەی فشاری خوێنتان هەیە و پێویست دەکات کە دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشییەکەت بەکار بێنیت. هەرچی، سەبارەت بە دەرمانە ئەوا: ئاسانە و کامە دەرمان هەرزانە و زۆرە پزیشک دەتوانێت ئەو دەرمانەت بۆ بنووسێت، وە بەگوێرەی باری گشتی تەندروستی بەڕێزتان.



ئەوەشت لە بیر بێت، کە: لەگەڵ وەرگرتنی دەرمان دەبێت خۆ دوور بگریت لە خواردنی خۆراکی سوور و چەور، وە ئەگەر کێشی لەشت زیادە دەبێت هەوڵی خۆ لاواز کردن بدەیت. وە هەروەها لە خواردنی خواردنەوە کحولییەکان بە دوور بیت، وە واز لە جگەرە کێشان بهێنیت. ئەمانە، و هلەگەڵ کردنی وەرزش و هەر نەبێت لە حەفتەی پێنج ڕۆژ هەر ڕۆژی نیو کاتژمێر بە پێ ڕێ کردن یارمەتیدەر دەبێت لەوەی کە بەرزی فشاری خوێنەکەت بەرزەفت بکرێت، وە بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکەت دابەزێت. بەڕێزتان، دەبێت: سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەن، کە: ئەو بەدوا داچوون و چارەسەریت بۆ بکات بەگوێرەی ڕێنماییە پزیشکییەکان، وە تۆش بەردەوام بیت لەگەڵ ئەو پزیشکە. وە هەر ئەو پزیشکە بڕیار بدات باشترە، وە هەموو ئەوەی باسکرا تەنیا بۆ ڕۆشنبیری و زیاد کردنی هۆشیاری دروستییە.

پ٢/ فریشتە، کۆیە، مامۆستا تەمەن (٢٤) ساڵ: منداڵێکی تەمەن چار ساڵ و نیوم هەیە، وە زۆر جار هەست دەکەم کە هیچ وەکو منداڵی خەڵک نییە، وە درەنگ قسە دەکات و هیچ لە کاتی قسە کردن تەماشای بەرامبەری ناکات، وە لەخۆڕا تووڕە دەبێت و سەری لە دیوار دەدا. وە نەبێت تەنیا من ئەوەم لێی تێبینی کرد بێت بەڵکو باوکیشی هەمان ڕای هەیە و جارێک بۆ لای پزیشکێکی منداڵانمان برد و گووتی، کە: هیچ نەخۆشی نییە. هەرچەند دەکەم ترسم هەر هەیە، وە هەموو جار دەڵێم: دەبێت نەخۆشیی نەبێت.

و/ لە منداڵان نەخۆشییەکی باو هەیە، کە: دەبێتە هۆی ئەوەی کە زوو ببینرێتەوە، وە بەتایبەت ئەگەر هەر منداڵەک لە تەمەنی دوو ساڵی تێپەڕ کرد و وەکی هاوکوفەکانی خۆی قسەی نەکرد، وە خۆی لە سەیر کردنی کەسی بەرامبەر ڕادەبوورد و ڕەفتاری وای دەکرد، وەک: سەری خۆی لە دیوار دەدا ئەوە تەواو لەگەڵ نەخۆشی خوودتەنیایی (ئۆتیزم) دەڕوات. هەر بۆیە: ئەگەر دەزانیت، کە: ئەو نیشانانەی کە بەزەقی لەسەر دیارە و لای هەردووکتان (دایک و باوکەکە)، ئەوەتان تێبینی کردووە ببیەرەوە لای پزیشکێکیتری منداڵان و باسی ڕەفتارەکانی منداڵەکەتی بۆ بکە، هەتا ئەویش نەخۆشی منداڵەکەت بۆ دیاری بکە یان بۆت دیاری بکات، کە: هیچ نەخۆشییەکی نییە!! نەخۆشی خوودتەنیایی (ئۆتیزم) دیتنەوە و زانین و دیاری کردنی هەتا ڕادەیەک زەحمەتە، ئەمەش چونکە دیاری کردنی ئەو نەخۆشییە پشت بە بوونی ڕەفتارەکان و سلوکی منداڵەکە دەبەستێت، وە هیچ پشکنینەک و نیشانەیەک نییە کە لە منداڵەکە ببینرێت و



بووترێت کە نەخۆشی خوود تەنیایی هەیە، هەموو دیاری کردنەکە بە تێبینی کردنی ڕەفتارەکانی منداڵەکە دەبێت. هەرچەند ئەو منداڵانەی کە نەخۆشی خوودتەنیاییان هەیە، ئەوا: هەر لە دوورەوە دیارن! بەڵام بۆ ئەو کەسانەی کە لەگەڵیان دەبن هەندە هەستی پێناکرێت، وە ئەگەر منداڵەکەت دوواند، ئەوا: لە قسە کردن چاو لە چاوت نابڕێت، وە چاوی دادەنێ! وە هەر یەکسەر هەست دەکەیت، کە: ئەو منداڵە گرفتێکی هەیە. وە زۆر جار، ئەو جۆرە ڕەفتاری جیاواز و سەیر دەکەن جاری واهەیە خۆیان ئازار دەدەن یان سەریان لە دیوار دەدەن یان جەنە دەگردن، وە هەشە زۆر بێتام دەبێت. ئەو منداڵانە، هەروەک منداڵیتر هەست بە خۆشی و ناخۆشی و ترس دەکەن بەڵام هیچ بەهایەک بۆ ناخۆشی و ترسی بەرامبەر دانانێت، وە گوێی پێنادات.

پ٣/ نەوزاد، سلێمانی، مامۆستا، تەمەن (٤٣) ساڵ: کۆندۆم لەگەڵ خێزانم بەکاردێنم دەترسم بدڕێت، بۆیە تووشی قەلەقی دەبم و سوودی نابێت، ئایە ئەمە هەموو کەس وایە، ڕاستە دەڵێن شتی وا ڕوودراوە کۆندۆم چووەتە ناو منالانی ژنەوە؟

و/ کۆندۆم دوو جۆری هەیە، ئەوانیش:



هی پیاوان و کۆندۆمی ژنان. ئەوەی بەڕێزتان ئاماژەتان پێداوە، کۆندۆمی پیاوان. کۆندۆم، ڕێگایەکی باشە بۆ مەنعی منداڵ کە لە کاتی سێکس بەکار دەبردرێت بۆ ئەوەی دووگیانی ڕوو نەدات (birth control) کۆندۆم سوودی زۆری هەیە، لەوانە:

١. مەنعی منداڵ بوون.

٢. نەهێشتنی گوستنەوەی نەخۆشی بە ڕێگای سێکس.

٣. هەندەک بیردۆز هەیە، کە دەڵێت: کۆندۆم ناهێڵێت ژنەکە تووشی شێرپەنچەی منداڵدان (cervical cancer) ببێت.

کۆندۆمی پیاوان ڕێژەی سەرنەکەوتنی (١٢٪)یە، واتە: ئەگەر لە سەد ژن کرداری سێکس بکەن، وە پیاوەکانیان کۆندۆم بۆ مەنع بەکار ببەن، ئەوا: دوازدەیان دووگیان دەبن. کۆندۆم بەکار هێنان زۆر بێ زیانە و مەترسی نییە! تەنیا ئەوە نەبێت پیاو هەیە، کە: لە کاتی سێکس حەز بە بوونی کۆندۆم لەسەر چووک (کیر)ی ناکات، وە دەڵێت لەگەل خۆشیم نایەت یان حەزی پێ ناکەم. ژنیش هەیە، کە حەزی پێ ناکات لەخۆیەوە یان دەڵێت کە لاستیکییەکەی لە ناو زێی ئازاری هەیە یان حەزی پێ ناکات (irritating). لە کاتی تەقینی کۆندۆم، ئەوا: هیچ مەترسی نییە تەنیا ئەوە نەبێت کە لەوانەیە ژنەکە دووگیان بێت. جاری واهەیە، هەم پیاوەکە و هەم ئافرەتەکە لە کاتی سێکس کردن بە کۆندۆم لە ترسی دووگیانی بوون، ڕاڕا و قەلەق دەبن، ئەو مەترسییەیان دەبێت کە نەوەک ژنەکە دووگیان بێت. هەرچی سەبارەت بەوەی کە پارچەی کۆندۆم بچێتە ناو منداڵدانی ژنەوە، نەخێر نەبووە و بەهۆی میکانیزمی فەسلەجی منداڵدان و جوولەکانی ماسولکەکان دەکرێتە دەرەوە، وە ئەوە تەنیا قسەی ناڕاست و بیر و بۆچوونی ناتەندروستە لە ناو میللەت هەیە.

پ٤/ ئەمیرە، کەرکووک، تەمەن (٣٠) ساڵ، مامۆستا: نەخۆشی (قصور الغده الدرقیه) چییە؟ وە ئایا چۆن چارەسەر دەکرێت؟ وە نیشانەکانی چیین؟ من، ماوەکی زۆر تووشی نەخۆشی ئارەوانی بووم، وە بە بەردەوام خەوم دەهات. سەردانی پزیشکم کرد، وە پزیشک نەخۆشی (قصور الغده الدرقیه)یەی بۆ دیاری کردم، وە گووتی: ئەو نەخۆشییەت هەیە. ئایا ئەو نەخۆشییە مەترسی هەیە؟ وە ئایا دەرمانی نوێی چارەسەری ئەو نەخۆشییە هەیە؟ تکایە ڕێنماییتان دەربارەی نەخۆشییەکەم.

و/ نەخۆشی (قصور الغده الدرقیه)، کە: بە زمانی کوردی پێیدەووترێت (نەخۆشی کزبوون یان لاواز بوونی غوودەی دەرەقی) نەخۆشییەکی زۆر باوە، وە هیچ مەترسی نییە ئەگەر زوو ببینرێتەوە بەڵام گرفتی ئەو نەخۆشییانە، ئەوەیە: کە لەگەڵ ئەوەی زۆر باوون، وە تەنانەت دوای نەخۆشی شەکرە دووەم باووترین جۆری نەخۆشی کوێرە ڕژێنەکانن گرفتەکەیان ئەوەیە کە درەنگ دەدۆزرێنەوە و دیاری دەکرێن. هەتا لە وڵاتە پێشکەوتووەکانیش وایە، ئەمەش چونکە زۆریەی ئەو نیشانانەی کە بەهۆی ئەو نەخۆشییەوە دروست دەبن هەمان ئەو نیشانەن کە زۆر نەخۆشیتر دروستی دەکەن و درەنگتر پزیشک بیری بۆ بوونی ئەو نەخۆشییە دەچێت. زۆر جار، ئەو کەسانەی کە ئەو نەخۆشییەیان هەیە هەتا دیاری دەکرێت هەیتیان تەنانەت پزیشک بەو جۆرە نەخۆشانەی گووتووە، کە: چەوری ناو خوێنی

زیادە! یان گووتراوە، کە: نەخۆشـــی قۆڵۆنی هەیە؟ یان نەخۆشـــی گرانەتـــای هەیە؟ وە نەخۆشـــی دەروونی (نەفسی) هەیە؟ ئەمەش چونکە نەخۆشـــی (کـــەم کارکردنی غودەی دەرەقییەکە) نەدۆزراوەتەوە و نەخۆشەکەش نیشـــانەکانی هەبووە، بۆیـــە: ئەو مەزەندەی بوونـــی ئـــەو نەخۆشـــییانەی لێکـــراوە، وە تەنانەت چارەسەریشـــی بۆ ئەو نەخۆشییانە دراوەتـــێ. ئەوجا، ئەو نەخۆشـــییە وەنەبێت



کـــە هەر یەک حاڵەتی هەبێـــت، هەر ئەمەش وای کـــردووە کە دیاری کـــردن و دۆزینەوەی زەحمەت بکەوێـــت. هەیە، لەو نەخۆشـــییە بەشێوەی مات دێت، وە بەو جۆرە دەووترێت: کزبوونـــی نادیـــار (Subclinical Hypothyroidism)، واتە: نیشانەکانی بە کەمی لە سەر دیارە و بە کردنی پشکنینی خوێن، وە دیار دەکەوێت. هەشە، لە شێوەی بوورانەوە و لەخۆچوون دەبێت، وە کەســـەکە نەیزانیووە کە ئەو نەخۆشـــییەی هەیە و دێتە فریاکەوتن و هەموو جەستەی ساردە و هۆشی لە خۆی نییە، وە بـــەو حاڵەتە دەگووترێت: لەخۆچوون بەهـــۆی کزی غـــودەی دەرەقی (Myxedema Coma)، هەشـــە هەر لەم جۆرە نەخۆشـــانە بە هەمـــوو دیاردە و نەخۆشـــی کەم کارکردن و کزبوونی غودەی دەرەقی دێت، کە بەوانە دەگووترێت: کزبوونی دیار (Overt Hypothyroidism)، کە ئەو جۆرە کەسەی کە ئەو نەخۆشییەی هەیە هەموو نیشانەکانی کزبوونی غودەی دەرەقی لە سەر دیارە و ئەو پزیشکانەی کە پسپۆڕی ئەو بوارەن هەر بەدیتنیان هەســـت بەبوونی نیشانەکان دەکەن، وە بە پشکنینی سەریری بڕیار لە بوونی نەخۆشـــی کزبوون و کەم کار کردنەی غودەی دەرەقـــی دەدەن و بۆ دڵنیا بوونیشیان پشکنینی چالاکی غودەی دەرەقی کە بۆ پشـــکنینی هۆڕمۆنەکانی کە لە غودەی دەرەقییـــەوە دەردەدرێـــت دەکرێت. هەرچی ســـەبارەت بە نیشـــانەکانی کزبوونی غودەی دەرەقییە، ئـــەوا: بەگوێرەی ئەوە کە ماوەی چەنـــدە غودەکە کـــەم کار دەکات، وە هەتا چەند ئاستی هۆڕمۆنەکە کەم بووە نیشانەکان دەگۆڕێت. نیشانە گشتییەکانی، بریتی دەبێت لە: داهێزران، وە نەجووڵانەوە و کەمبوونەوەی ئـــارەزووی خواردن و قەڵەو بـــوون و دەم و چـــاو هەردەفان، وە لە کۆئەندامی ســـووڕان و دڵ نەخۆشـــەکە هەست بە کەم لێدانی دڵ دەکات، وە بـــڕی دەرچوونی گەرمی لە لەش کەم دەکات و نەخۆشـــەکە هەست دەکات کە پلەی گەرمی لەشی لەچاو دەورووبەری کەمترە و نەخۆشەکە حەز لە گەرما دەکات، وە هەتا بە چلەی زســـتان بەرگ لەبەر ناکات و لەبەر ئەوەی دەڵێت لە ناوەوە دەکوڵێم.

ئەوجا، ئەو کەسانە هەموو کات نیشانەی ناڕەوانییـــان دەبێت، وە ئارەزووی ســـێکس کردنیان کەم دەبێتـــەوە و هەتا لە ئافرەتان ســـووڕی مانگانەیان تێکدەچێت، ئەوجا یان زیـــاد یان کەم دەکات! وە جاری واهەیە، کە: ئافرەتەکە شیری لە مەمک دێت. ئەگەر سەیری دەم و چاوی کەســـەکە بکەیت، ئەوا: پشتە چاوی ئەستوور دەبێت، جاری واهەیە ئەگەری تووشـــبوونی بـــە نەخۆشـــی دەروونی وەکو ڕاڕایـــی و قەلەقی و بوورانەوە و زەین کوێری و خەمۆکی زۆر دەبێت. هەرچی سەبارەت بە چارەســـەر کردنە، ئەوا: هەرکە نەخۆشییەکە دۆزرایەوە چارەسەر کردنی ئاسانە بەڵام پێش ئەوەی بچینە ســـەر چارەسەر کردن، دەبێت: پزیشـــک هۆکاری تووشـــبوون بە نەخۆشی (کەم کارکردن یان کزبوونی غودەی دەرەقی) بدۆزێتـــەوە، ئەوجـــا بچێت چارەســـەری بۆ بنووسێت. چارەسەری نەخۆشی کەم کاردنی غودەی دەرەقی دوای دیتنەوەی هۆکارەکەی زۆر ئاسانە، وە ئەگەر زانرا کە کەم کاردنەکە بە هـــۆی هۆکارێکی ئەوتـــۆوە نییە، وە یان نەخۆشییەکە لە دیاردەی کەم کاردنی نادیارە، ئەوا: پێویســـت بە هیچ چارەسەرییەک ناکات تەنیا ئەوە نەبێت دەبێت کە کەسەکە ڕێنمایی بکرێت، کە: دوای ماوەیەک کە کەمتر نەبێت لە شـــەش حەفتە و هەتا ســـێ مانگ بێتەوە و جارێکیدی پزیشک بیبینێتەوە، وە هەرچی ئەوانەن کە نەخۆشـــی کـــەم کاردنی دیاری غودەی دەرەقییان هەیە، ئەوا: پێویســـتییان بـــە هۆڕمۆنـــی دەرەقی دەبێت کە پزیشـــک بـــۆ نەخۆشـــەکەی دەنووســـێت، وە هەموو ڕێنماییەکانی چارەســـەری بـــۆ باس دەکات. ئەگەر نەخۆشـــەکە پیر و بەســـاڵاچوو بوو، وەیـــان ئەگەری ئەوەی هەبوو کە نەخۆشـــی دڵـــی هەبوو ئەو دەرمانە بە جەم و جورعەی کـــەم دەدرێت بـــە نەخۆشـــەکە و ڕێنمایی دەکرێت ئەگەر ئازاری لە سینگی دروست بوو زوو بگەڕێتەوە خەســـتەخانە! وە هەروەها بە

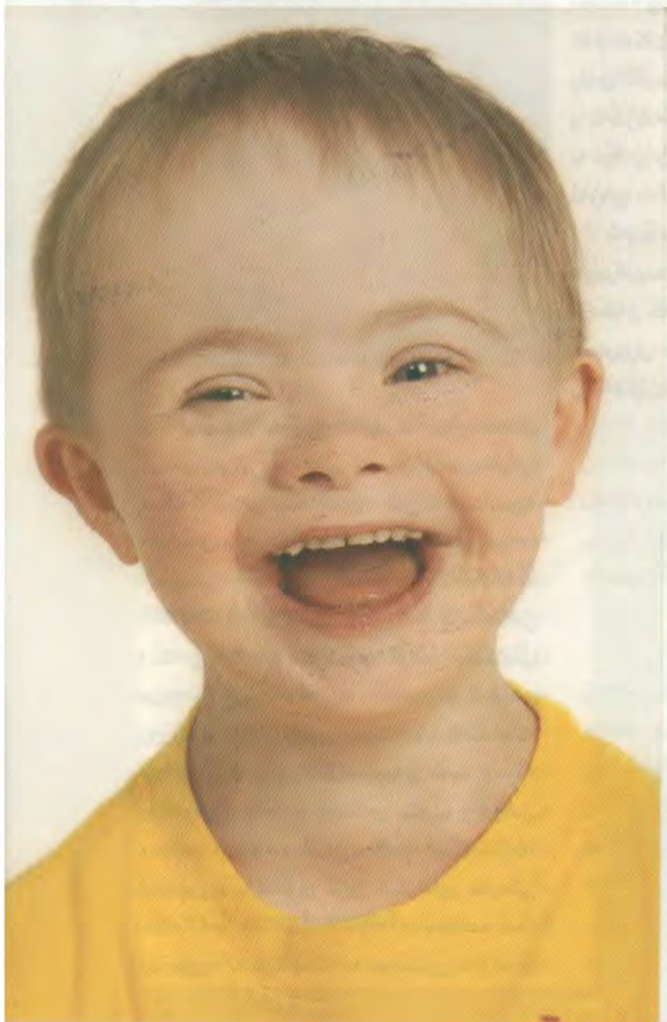


نه‌خۆشه‌که ده‌ووترێت، که: به هیچ شێوه‌یه‌ک ئه‌و ده‌رمانه‌یه له خۆیه‌وه ڕانه‌گرێت! وه ئه‌گه‌ر مووی زۆر هه‌ڵده‌وه‌ری یان زگی زۆر ده‌چوو، ئه‌وا: بگه‌ڕێته‌وه لای پزیشکه‌که‌ی! وه یان ئه‌گه‌ر نه‌خۆشه‌که نیشانه‌کانی هه‌ر مابوونه‌وه، واتا: ناڕه‌وانی هه‌ر زۆر بوو یان خه‌وی زۆر ده‌هات، ئه‌وا: دیسان پێویست ده‌کات که دووباره بگه‌ڕێته‌وه لای پزیشکه‌که‌ی هه‌تا چه‌می ده‌رمانه‌که‌ی بۆ زیاد بکات. به هیچ شێوه‌یه‌ک نابێت، که: نه‌خۆش له خۆیه‌وه یان به‌بێ پزیشک ده‌رمان زیاد بکات، وه یان ده‌رمان نه‌خوات! به‌ڵکو هه‌مووی ده‌بێت له ژێر چاودێری پزیشک دابێت، وه که ده‌رمانی له پزیشک وه‌رگرت و ئه‌گه‌ر ئه‌و نیشانانه‌ی له پێشووتر ووتران نه‌بوو، ئه‌وا: به لایه‌نی که‌م له یه‌که‌م جار دوای شه‌ش حه‌فته ده‌بینرێته‌وه، وه دواتر دوای سێ مانگ و دواتر دوای شه‌ش مانگ و دواتر نه‌خۆشه‌که ساڵی یه‌ک جار بۆ ماوه‌ی پێنج ساڵ و دواتر هه‌ر دوو ساڵ جارێک بۆ ماوه‌ی ده ساڵ و دواتر هه‌ر پێنج ساڵ جارێک هه‌تا هه‌تایی. سه‌باره‌ت به پرسیاره‌که‌ی به‌ڕێزتان، ئه‌وا: ده‌بێت دووباره سه‌ردانی پزیشکی پسپۆڕ بکه‌یته‌وه، هه‌تا ده‌رمانه‌کانت بۆ ڕێک بخات، وه چاودێریت بکات. ئه‌و نه‌خۆشییه هیچ مه‌ترسی دروست ناکات ئه‌گه‌ر زوو بدۆزرێته‌وه، وه چاره‌سه‌ر کردنیشی ئاسانه و ته‌نیا ئه‌وه نه‌بێت، که: ئه‌و نه‌خۆشییه چێره درێژه و کاتی ده‌وێت، وه تۆش ده‌بێت سه‌برت هه‌بێت و به‌رده‌وام بیت. چاره‌سه‌ریشی هه‌ر به پێدانی ده‌رمانی (هۆرمۆنی ده‌ره‌قی) ده‌بێت، که: له شێوه‌ی حه‌ب هه‌یه و هه‌رزانه و هه‌موو کات ده‌ست ده‌که‌وێت. له کۆتاییشدا، دوا ڕێنماییم ئه‌وه‌یه که: هه‌ر که‌س ته‌مه‌نی گه‌یشت به سی ساڵ، ئه‌وا: هه‌ر پێنج ساڵ جارێک پشکنینی هۆرمۆنی ده‌ره‌قی بۆ خۆی بکات ئه‌گه‌ر هاتوو هیچ نیشانه و نه‌خۆشییه‌کی نه‌بوو، وه ئه‌گه‌ر پشکنینه‌که نۆرماڵ و ئاسایی ده‌رچوو له‌وه‌و دواتر هه‌ر پێنج ساڵ یه‌ک جار بۆ خۆی بکات هه‌تا ده‌گاته ته‌مه‌نی شه‌ست و پێنج ساڵی، وه له‌و دواتر هه‌ر سێ ساڵ ساڵ جارێک و له ته‌مه‌نی حه‌فتا و پێنج ساڵی به‌سه‌ره‌وه‌تر هه‌ر ساڵی یه‌ک جار ئه‌و پشکنینه بۆ خۆی بکات. خۆ ئه‌گه‌ر ئه‌و که‌سه‌ی که له ته‌مه‌نی سی و پێنج ساڵی پشکنینی بۆ خۆی کرد، وه دوای ئه‌وه ده‌رچوو که پشکنینه‌که‌ی نۆرماڵ و ئاسایی نه‌بوو، ئه‌وا: پزیشک بڕیاری له سه‌ر ده‌دات که که‌ی و چۆن دووباره ده‌کاته‌وه، واته: ده‌بێت پزیشکی تایبه‌تمه‌ندی ئه‌و بواره چاودێری و به‌دوا داچوونی بۆ بکات.



په‌/ که‌ریم، مێرگه‌سوور، ته‌مه‌ن (٤٢) ساڵ، کاسب: من و خێزانم سێ منداڵمان هه‌یه! دوای منداڵمان کوڕ بوو، که: له دایک بوو دکتۆر باسی ئه‌وه‌ی کرد، که: منداڵی مه‌نگۆلییه و هه‌نووکه ته‌مه‌نی پێنج ساڵه، وه دوای بوونی ئه‌و منداڵه لێمان نه‌گه‌ڕاوه که منداڵیترمان بێت. هه‌رچه‌ند حه‌زمان له منداڵی زیاتر هه‌یه به‌ڵام هه‌موو ده‌م له‌وه ده‌ترسێین که منداڵیترمان بێت و ئه‌و حاڵه‌ته‌ی هه‌بێت. دایکی هه‌نووکه ته‌مه‌نی (٣٥) ساڵه و من به خۆم ته‌مه‌نم (٤٢) ساڵه. ئێمه به خۆمان حه‌زمان له منداڵه به‌ڵام هه‌روه‌ک ووتم له‌به‌ر ترسی ئه‌وه‌ی منداڵی هاوشێوه‌مان بێت، لێناگه‌ڕێین منداڵمان بێت. ئایا ئه‌گه‌ر ئه‌و جاره، لێبگه‌ڕێین منداڵمان بێت ئه‌گه‌ری ئه‌وه هه‌یه، که: منداڵێکی به‌و چه‌شنه‌مان بێت؟ تکایه ڕێنماییتان و ئامۆژگاریتان.

و/ ئه‌و نه‌خۆشییه‌ی که به‌ڕێزتان باسی ده‌که‌ن، که: (گێلی مه‌نگۆلی) هه‌نووکه به (نه‌خۆشی داون) ده‌ناسرێت! وه ماوه‌کی باشه، که ناوی (گێلی مه‌نگۆلی) بۆ ئه‌م نه‌خۆشییه به‌کار نایه‌ت. ئه‌و نه‌خۆشییه بۆ یه‌که‌م جار، له ساڵی (١٨٦٦ز) پزیشکی ئینگلیزی (لانگدۆن داون) باسی کردووه، که: باسی کۆمه‌ڵه منداڵێکی کردووه که هه‌موو ئاکار و سیفاته‌کانیان وه‌کو یه‌که، دواتر له ساڵی (١٩٥٩ز) هه‌ر دوو پزیشکی فه‌ره‌نسی (جین و تۆربین) ئه‌وه‌یان دیاری کرد، که: هۆکاری تووشبوون به‌و نه‌خۆشییه بریتی یه له زیاد بوونی کرۆمۆسۆم ناو خانه له (٤٦)ه‌وه بۆ (٤٧) کرۆمۆسۆم و هه‌موو ده‌م کرۆمۆسۆمی ژماره (٢١) زیاد ده‌بێت، هه‌ر له‌به‌ر ئه‌وه‌شه له ناو پزیشکان پێیده‌ووترێت: کرۆمۆسۆمی سییانه‌ی ٢١ (Triosomy ٢١) وه نه‌بێت ئه‌و نه‌خۆشییه تایبه‌ت بێت به یه‌ک میلله‌ت به‌ڵکو له ناو هه‌موو میلله‌تان بینراوه و ده‌بینرێت، وه هیچ تایبه‌تی تێدا نییه. ئه‌وجا ئه‌و نه‌خۆشییه





ئەگەری بوونی منداڵ تیایدا ئەگەر دایک و باوکەکە لە هەر تەمەنێک دابن، ڕێژەکەی یەک حاڵەتە لە هەر (٨٠٠) منداڵ بوون! وە بینراوە هەرچەند دایکەکە تەمەنی بچێتە سەر ئەگەری بوونی منداڵی داون زیاد دەکات، بۆ نموونە: ئەگەر دایک تەمەنی (٣٠) ساڵ بێت، ئەوا: ئەگەر بوونی منداڵی داون یەک حاڵەتە لە هەر (٢٥٠٠) منداڵی لە دایک بوو، وە ئەگەر دایک تەمەنی (٤٠) ساڵ بوو، ئەوا: ئەگەری بوونی منداڵی داون یەک حاڵەتە لە هەر (٤٠) منداڵی لە دایک بوو. وە نەبێت تەمەنی دایک لە بوونی منداڵی داون بە هۆکار بزانرێت، وە دایکەکە خەتابار دەربچێت!؟ بە هیچ شێوەیەک نازانرێت خەتایەکە لە کێیە؟! وە هەتا هەنووکە ئەوە نازانرێت، کە: بۆچی ئەو دایک و باوکە منداڵی داونییان بووە، وە زۆر جار بوونی منداڵی داون وادەکات کە هەر یەک لە دایک و لە باوکەکە سەرزەنشتی خۆی بکات، وە بەخۆدا چوونەوە بۆ خۆیان بکەن! وە ت نەنانەت بڕیاری ئەوە بدەن کە چیدیتر منداڵییان نەبێت، ئەمەش چونکە لە بوونی منداڵیتری داون دەترسێن. وە ئەوەی کە مەزەندە بۆ تەمەنی دایکەکە دەبات تەنیا مەزەندەیە! دەنا سێ لە چاری حاڵەتەکان دایکییان لە خوار تەمەنی (٣٠) ساڵییەوەیە. ئافرەت ژمارەی هێلکەکانی هێلکەدانی دیاری کراوە و لەگەڵ بە ناو ساڵ کەوتن ئەو هێلکانەی ژنەکەش پیرتر دەبن، و لە ئەنجامدا خانەکان لە یەکدی نابنەوە لە کاتی کەمەدابەشبوون (Non-Disjunction)! وە هەروەها لە پیاوەکەش لە (٢٠ – ٣٠٪)ی حاڵەتەکان خانەکان جیا نابنەوە (Non-Disjunction) هەرچەند هەموو دەم خانەکانی تۆوی پیاو بە بەردەوامی لە نوێ بوونەوە دان بەڵام جاری وامەیە لە کاتی دابەش بوون هەر لێک نابنەوە .(Sticky Genes) ئەوەی کە بەشێوەی زانستی سەلمێنراوە، کە: هۆکاری ڕاستەقینەی بوونی منداڵی داون نازانرێت، وە هیچ کەسیان (دایک یان باوک) خەتابار نییە! دەبێت ئەوەش ڕوون بکەمەوە، کە: هەموو ئەو دایک و باوکانەی کە منداڵێکی داونییان هەیە هەموو دەم دەپرسن، کە: ئەگەر منداڵیترمان بوو ئەگەری ئەوەی هەیە کە نەخۆشی داون بێت؟ هەموو کات، دەبێت دایک و باوکەکە دڵنیا بکرێتەوە و بۆیان ئاسان بکرێت کە ئەگەر هاتوو جارێکیدی منداڵییان بوو، ئەوا: ئەگەری ئەوەی کە منداڵێکی داونییان ببێت لە (٩٨٪) ئەگەری بوونی منداڵی داون تەنیا (١٪)یە! واتە: کەمە! هەر بۆیە دەتوانرێت بە دایکەکە بگوترێت کە دەتوانێت منداڵیتر بکات و منداڵی ببێت. وە ئەو (٢٪)ی حاڵەتەکان دەمێنێتەوە، ئەوا: هۆی نارێکییەک لە یەک لە دایک و باوکەکەوە بێت (Translocation)، کە لێرەدا ئەگەری بوونی منداڵێکیتری داون زیاد دەبێت بۆ (٢ – ١٥٪). تەمەنی دایکەکە زۆر گرنگە، و ەئەگەر دایکیک تەمەنی (٤٠) ساڵ بوو، وە هیچ نەخۆشی نەبوو، ئەوا: ئەگەری دووبارە بوونەوەی منداڵی داون (٣٪)یە لە جیاتی (١٪)، ئەمەش مانای ئەوە دەدات کە ئەگەری بوونی منداڵی داون زیاد دەکات.

پ٦/ کەنار ئەحمەد، کەرکوک، فەرمانبەر: من ماوەیەکە نەخۆشی غودەم هەیە، وە دەرمانی (سایرۆکسین) وەردەگرم. وە من منداڵێکی ساوام هەیە، وە شیری خۆم دەدەم بە منداڵەکە. ئایا وەرگرتنی دەرمانی سایرۆکسین هیچ زەرەری بۆ منداڵ دەبێت؟ وە خراپی هەیە بۆ منداڵەکە؟ من، پێش ئەوەی سک بکەم هەر نەخۆشی غودەم هەبوو، وە سایرۆکسینم دەخوارد و هەر منداڵم بە سک کەوت دکتۆر ووتی: یەک کەرت لەو حەبە زیاد بکە! وە لە کاتی ئەو منداڵەم لە سک بوو ئەو دەرمانەم هەر دەخوارد. وە ئێستا منداڵەکەم چوار مانگە و هەر ئەو دەرمانە دەخۆم بەڵام ئێستا دەترسێم کە نەوەک ئەو دەرمانە لەگەڵ شیر بۆ منداڵەکەم بچێت، وە زەرەر و زیانی بۆ منداڵەکەم هەبێت. ئایا ئەو دەرمانە زیانی بۆ منداڵەکەم دەبێت یان نا؟

و/ هۆرمۆنی غودەی دەرەقی، واتە: دەرمانی (سایرۆکسین) کە لە کاتی نەبوون و کەمبوونی هۆرمۆنی دەرەقی لە کاتی کز بوونی غودەی دەرەقی دەدرێت هیچ



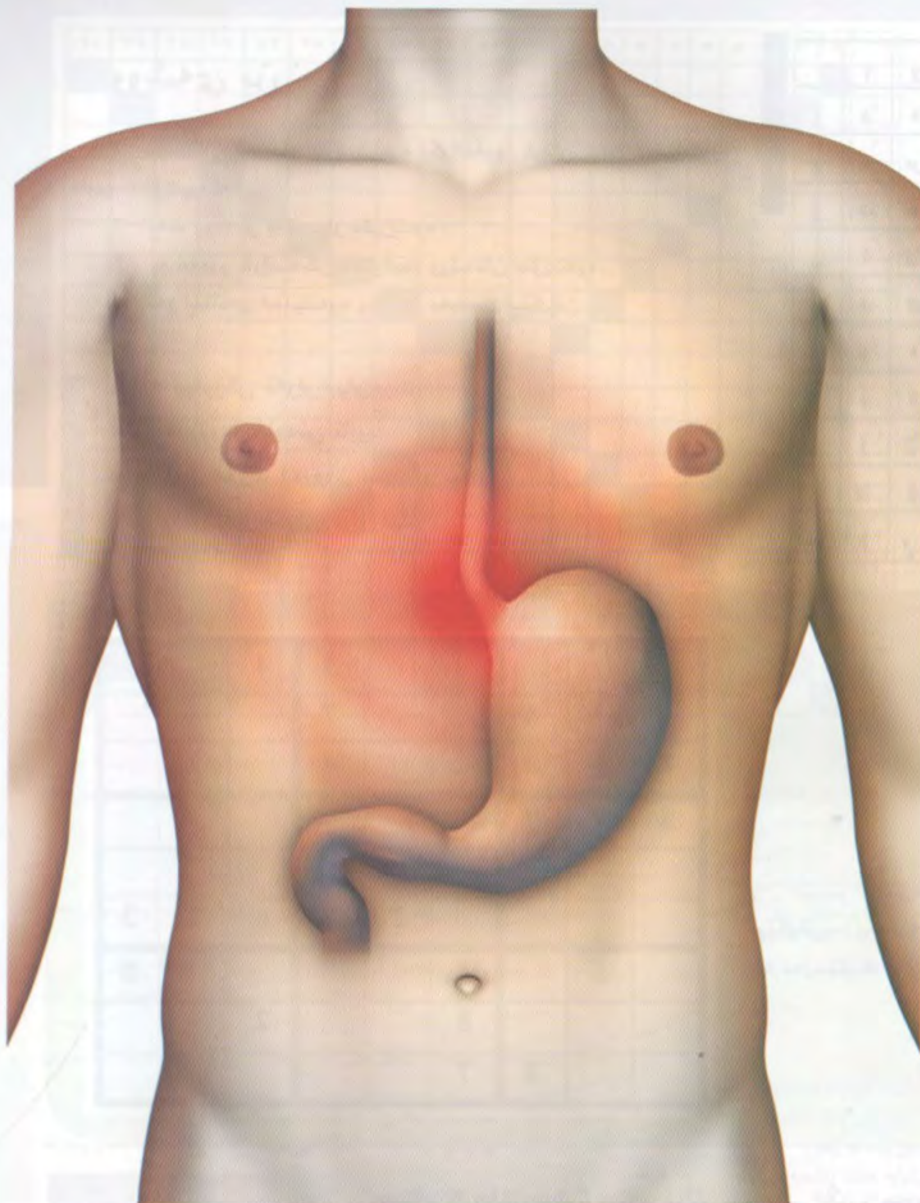


کاردانــــەوەی لاوەکــــی خراپــــی نییە، وە ئاســــاییە کە دایکێک کۆرپەی شیرە خۆری هەبێت و ئەو دەرمانە بخوات! دەرمانەکە بۆ پڕکردنــــەوەی نەبوونی و کەمی هۆڕمەنەکە لە لەشــــی دایکەکە دەدرێــــت، وە کە ئەو هۆڕمۆنــــەت کەمــــە و غودەکــــەت کەم کار دەکات لە کاتی وەرگرتنی لە شێوەی حەب دەبێتە هۆی جێگرتنــــەوەی ئەو کەمییەی لە غودەکــــە هەیە، وە باری فەســــلەجە و کارلێکەکانــــی ناو لەش ئاســــایی دەکاتەوە و سروشــــتی دەبێتەوە. واتــــە: دەرمانەکە کاری غودەکــــە دەکات ئەگــــەر تەواو کاری بکرد بایە، هەر بۆیە: وەرگرتنی مەترســــی نییە و بەردەوام بە لە پێدانی شیری خۆت بە کۆرپەکەت. هەرچی ســــەبارەت بەوەی کە پزیشــــکەکەت هەر زانی منداڵت وەزگی کەوتووە دەرمانەکەی بــــۆ زیاد کردووەی، ئــــەوا: کارێکــــی چاکی کردووە و زانســــتی لەگەڵت جووڵاوەتەوە! هەر ژنەک نەخۆشی کەم کارکــــردن و کزبوونی غودەی دەرەقی هەبوو، وە دەرمانی سایرۆکسینی دەخوارد و منداڵی وەزگ کەوت، ئەوا: دەبێت یەکسەر دەرمانەکە زیــــاد بکرێت و هەر زانیت زگت هەیە، ئەوا: یەک کەرت لە دەرمانەکە زیاد دەکرێــــت و دواتر لە کاتی دووگیانی ماوەی ســــێ مانگ جــــارەک پشــــکنینی هۆڕمۆنی دەرەقی بۆ ژنــــە دووگیانەکە دەکرێت، وە بــــەدوا داچــــوون بەگوێــــرەی دەرئەنجامی هۆڕمۆنەکەوە دەبێت.

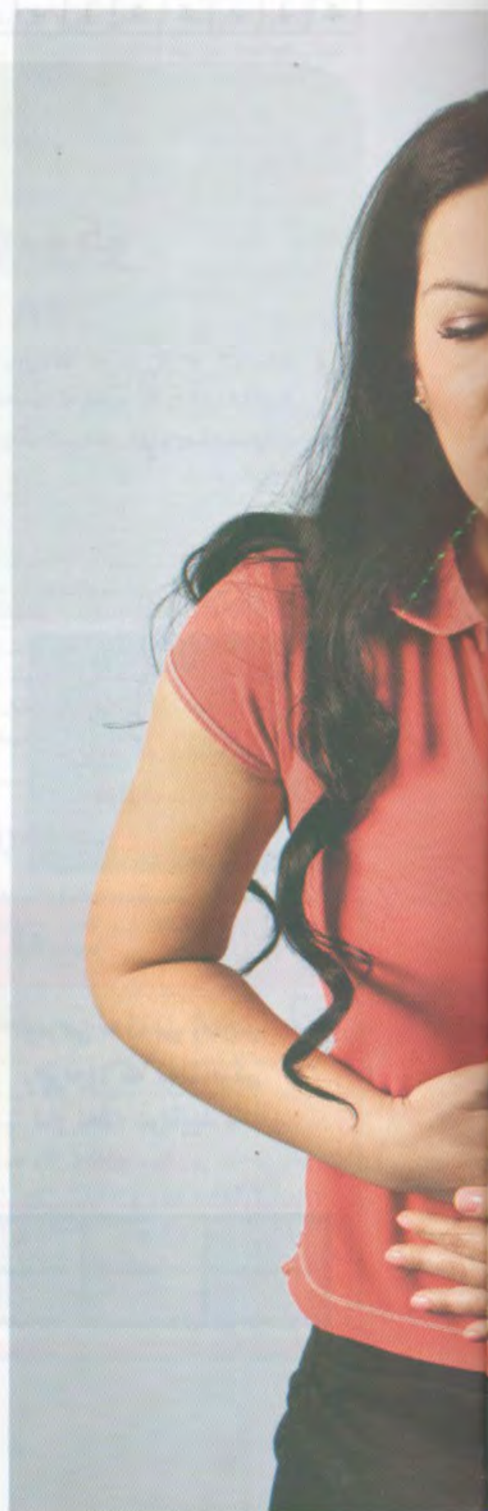
پ٧/ ڕزگار موســــتەفا، تەمــــەن (٢٧) ســــاڵ، مامۆستا، هەولێر: من سەری زگم و یەکسەر لە بنی قەفەسی سینگم دەیەشێت، وە زۆر جار ئەو ئازار و ئێشە لە دوای نان خواردن دروســــت دەبێــــت، هەندەک جاریش ئەگــــەر نان نەخــــۆم ئــــازار و ژانەکە هەر دێــــت. وە جاری واهەیــــە، کە: ئەو ئازار و ژانە لە کاتی نووســــتن و خەوتن دروســــت دەبێــــت، وە ئەزیەتــــم دەدات. لــــەو ماوەی دوایــــی بــــە زۆری ئــــازارم دەبێــــت، وە بە بەردەوامــــی هەمە! وە لەگــــەڵ ئەو ئازارە نــــە زگچوون و نەئارەوانییم نییە و تەنیا هەروەک باســــم کرد، کە: لــــەو جێگایانە ئازارم هەیە. تکایە ڕێنماییتان.

و/ هەمــــوو جار ئــــەو جێگایەی زگ کە ئــــازار و ژانی دەبێت بە هــــۆی چەندەها هــــۆکارەوە دەبێــــت، وە باووترینیــــان بە هۆی نەخۆشــــییەکانی گــــەدە (مەعیدە) ەوە دەبێت. ئەوجــــا چ هەوکردن بێت لە ناو گــــەدە یان برینی گەدە بێت، کە: بە هۆی تووشــــبوون بە جۆرە بەکتریایەکەوە





دەبێت کـــە دەبێتە هۆی دروســـت کردنی هەوکردن لە ناو گەدە! وە کەسەکە ئازاری دەبێت. دەشـــبێت، کە: ئازاری لە ســـەری دڵ بە هـــۆی برینی گەدە و دوازدە گرێ بێت، کە: ئەوانەی برینی گەدەیان هەیە (قورحەی مەعیدە)، ئەوا: ئازاریان دوای خواردنی خۆراک دەبێت کەچی ئەوانەی کە نەخۆشی برینی دوازدە گرییان هەیە، ئەوا: ئازارییان لە سەری دڵییان دەبێت بـەڵام لە کاتی برسـێتی! هـەر لەبەر ئەوەشــە زۆر جار، کە: نەخۆشەکە باس لەوە دەکات کە شــەوان لــە ناو خەودا



دەبێت، وە کە خواردنێک یان پارچە نانێک یان کێکێـک بخوات، ئـەوا: ئازارەکەی لا دەچێــت، وە ئازارەکــە نامێنێت. هەروەها نەخۆشــییەکانی جەرگ و جۆگەی زەرداو ئازار و ژان لە ســەری دڵ دروست دەکات، وە دەبێتــە هــۆی ســۆتانەوە و ئــازاری ســەری دڵ. هەرچەندە زۆربەی کات، کە: نەخۆشــییەکانی جەرگ و جۆگەی زەرداو هەموو کات ئازار لە لای ڕاســتی سەرەوەی زگ دروست دەکات، وە یەکسەر نەخۆشەکە پلی بۆ بەشــی ســەرەوەی لای ڕاســتی زگــی درێژ دەکات، وە دەڵێت: کە بەشــی ســەرەوەی لای ڕاســتی زگی دەیەشێت و زۆربەی جار دوای خواردنی خواردنێکی زۆر چەور دەبێت، وە کەســەکە لەگەڵ ئازار و ژانەکە ڕشانەوەی دەبێت. هەرچەند هەندەک ناوچەیــەی زگ دروســت دەکات، وە کەســەکە هەســت بە ئازار لە سەری دڵی دەکات. هــەر بۆیە: بۆ زیاتــر دڵنیا بوون و دیاری کردنی هۆکاری ئازارەکەت دەبێت سەردانی پزیشکێک بکەیت، هەتا تەواو لە حالەتی جەنابتان بکۆڵێتەوە و هۆکارەکەی بدۆزێتەوە و چارەسەرت بکات. هەموو کات چارەسەرییەکانیش بەگوێرەی هۆکاری زگ ئێشــانەکە دەگۆڕێت، وە ئەگــەر ئازارەکە بە هــۆی برینی گەدە یــان برینی دوازدە گرێ بوو، ئەوا: پزیشـک چارەســەرت بۆ دەنووســێت، کە: هەموو جار سێ دەرمان بۆ ماوەی دوو حەفتە دەدات، وە دواتر یەک دەرمان بۆ ماوەی شەش حەفتە یان هەشت حەفتە بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت، وە هەر ئەو پزیشکەش با بەدوا داچوونت بۆ بکات.

ڕۆژانەی پزیشکێک

پزیشک و بەرپرسان

ئەڵقەی سێزدەم:

مانگی پێنجەمی دەورەی هەناوی (باتنی)م بوو، واتە: شەش مانگ بوو ببوومە پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم). نزیکەی شەش مانگی هەناویم لای یەک پسپۆڕ تەواو کرد، کە لەگەل ئەو بووم و جێگای متمانەی بووم. بۆیە: زۆربەی کار و ئیشەکانی پزیشکی ئەو زاتە لە خەستەخانە ئەمن ڕامدەپەڕاند. لەبەر ئەوەی کە بە دوای نەخۆش زۆر ماندوو دەبووم، وە هەمیشە غارەغارم بوو. لەڕاستیدا حەزم دەکرد کە تەواو فێری پیشەی پزیشکی بم، هەرلەبەر ئەوە بوو زیاد لە پێویست خۆم ماندوو دەکرد. پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) لە ڕووی یاساییەوە بە قۆناغێکی فێر بوون تەڵەباتی دادەنرێت، وە هیچ بەرپرسیارییەتی نییە بەڵام لەبەر ئەوەی کە پزیشک ژمارەیان کەم بوو!! وە پزیشکی پسپۆڕ جاری واهەبوو نەدەهاتە خەستەخانە؟! ناچار بۆ ڕانەوەستانی کارەکان پزیشکی خولاو (موقیم) لە جیاتی پزیشکی پسپۆڕەکانی خۆمان کارەکانمان بەڕێوە دەبرد. تەنانەت ئەو کاتی (WHO) ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی ڕێنماییەکی دەرکرد بوو، بە هۆی نەبوونی پزیشک (دکتۆر) لە شوێنە دوورە دەستەکانت بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی لە لایەن کارمەندی تەندروستی بە ڕەوا زانی بوو (کە ئەوە تەواو هەڵەیە، بەس چ بکەین: ئەو کات وا بوو). هەر هەندە کوردەواری ناوەکی خستە دوای یەکەک، ئەوجا ئەگەر واش نەبێت سەد هەندەی بۆ زیاد دەکەن.

قسە هەبوو، کە خزمەتکارتان لە ئیش و کاری پزیشکی زۆر خۆماندوو دەکات و زیرەکە و نەخۆش سوودی لێدەبینن، تەنانەت پزیشکی پسپۆڕی خۆم ئەو کەسە پلە بەرزانەی دەسەڵات و خزمەکانی کە دەهاتنە خەستەخانە ئەگەر بیان گۆتبا: ئەدی ئەگەر تۆ لێرە نەبوویت، چ بکەین؟ یەکسەر، دەستی بۆ من درێژ دەکرد و دەیگوت: وەرنە لای ئەو دکتۆرە و هەموو ئیشەکتان بۆ دەکات. ئەو پزیشکە پسپۆڕ بەڕێزە زۆر لە کەسانی باڵای لە دەسەڵات بە من ناسی، ئەمنیش بە ڕاستی وەکو شاگردێکی بە ئەمەک قەت سنووری خۆم نەبەزاند. هەتا هەنووکە بە بیم نایەت، تەنانەت لە کاتی دیتنی نەخۆشان یەک شاقاو پێش پزیشکی پسپۆڕی خۆم کەوتبم! وەنەبێت بەس من وابووم بەڵکو هەموو ئەو پزیشکانەی کە لەگەلم بوون بەو شێوەیە بوون.که ئەو ناوە کەوتە دووی من بەتایبەتی کە دەسەڵاتیش ئەو کاتی لە هەموو کارەکی پزیشی و زانستی کە پێویستی بووایە، ناوی بەندەی دادەنا. ئەو ماوە بوو، تەواو مانگی پێنجەمم لای ئەو پزیشکە پسپۆڕە بەڕێزە. کەسێکی نزیک لە بەرزترین پلەی دەسەڵات نەخۆش کەوت، کە گرنگی زۆری پێدەدرا و بە نەخۆشێکی بەرز و موهیم (VIP) دەناسرا. دیتم مامم (پزیشکە پسپۆڕەکە) هات، بانگی کردم. بەڵێ، گۆتی: ئەتوو واز لە هەموو نەخۆشەکان بێنە و نەخۆشێک هەیە بەس ئاگاداری ئەو نەخۆشە بکە، بەس بتبینم و نەتناسم. پرسیاری ئەوەم کرد، مام: ئەو نەخۆشە چییە؟ وە لۆ وای لێهاتووە؟ گۆتی: دکتۆرێکی برادەر، برەکی زۆری دەرمانی ژان و دەرمانی ستیرۆیدی بۆ نووسیووە و نەخۆشەکە تەمەنی هەیە. بە هۆی ئەو دەرمانە زۆرە و تەمەنەکەی گەدە (مەعیدە)ی تووشی نەزیف و خوێنبەربوون بووە، ئەو پزیشکە پسپۆڕەی ئەو دەرمانانەی نووسیووە، ئەویش داوای ئەوەی کردووە کە تۆ بچیت ئاگاداری ئەو نەخۆشە بکەیت. ئەمنیش وەرامم ئەوە بوو: مام، ئەمر دەکەیت. نەخۆشەکە لە نهۆمێکیتر و قاووشێکیتر بوو، هۆدەیەکی تایبەتی بۆ تەرخان کرا بوو. خەڵکێکی زۆری دەگەل دابوو، کە من لەگەل پزیشکە پسپۆڕەکە چووم. پزیشکی پسپۆڕ منی بە نەخۆشەکە ناساند، وە ئەوەی بەیان کرد کە

بە بەردەوام چاودێری ئەو نەخۆشە لە ئەستۆی من دایە، تەنانەت وەزیری تەندروستی ئەوسا کە لە کۆلێژی پزیشکی کاتی خۆی مامۆستام بوو، هات. ئەویش ئامۆژگاری کردم و داوای کرد: کە زۆر چاودێری ئەو نەخۆشە بکەم. لەگەل پزیشکی پسپۆڕی خۆم بووم، هێشتا ئەو نەڕۆیشت بوو. گۆتم: مام، لۆیان بەیان بکە کە حالەتی ئەو نەخۆشە زۆر زەحمەتە! چونکە نەخۆشەکە تەمەنی هەیە، وە گەدە (مەعیدە)ی تووشی نەزیف بوون بووە. ئەو چەشنە نەخۆشانە لە خەستەخانەی مایۆکلینیک بە زەحمەت لە قەڵەم دەدرێن، وە هەردەم مەترسییان هەیە. لە بەرامبەر هۆدەی تایبەتی نەخۆشان، هۆدەکی کارمەندان هەبوو! لەوێ مام بە کەسوکاری نەخۆشەکەی گۆت، ئەو نەخۆشە مەترسی هەیە و ئەو پزیشکە بە بەردەوام لە خزمەتی دایە. لەو نهۆمە مامەوە بۆ چاودێری کردنی ئەو نەخۆشە، جارێک یەکەم شت بانگی کوڕی گەورەی نەخۆشەکەم کرد و تێمگەیاند کە قەرەباڵغی و زۆر چوونی خەڵک لەوانەیە نەخۆشییەکەی قوورستر بکات. بە هۆی ئەو ئامۆژگارییەوە زۆر هاتنی خەڵک بۆ لای نەخۆشەکە کەم بووەوە بەڵام گرفتێکیتر ما، ئەویش: زۆر هاتنی پزیشکی پسپۆڕ بەتایبەتی ئەوانەی حزبی یان چەلاو خۆر یان ماستاوچی بوون و زۆربەیان پسپۆڕ بوون؟! ئەو پزیشک دەهات ئەویتر دەڕیشت، ئەمن سەرەتا لەگەل هەموویان دەچووم بەڵام کە زانیم هەندەکیان هەر لۆ چەلاو خۆری و ماستاوچییەتی دێن. بەس قسەی گەورە دەکەن، هەموو جار لە سەرەتا داوام لە پزیشکە پسپۆڕە بەڕێزە ماستاوچییەکە یان حزبییەکە دەکرد، کە: جەنابت هاتوویت، فەرموو لە سەر تەبەڵەی نەخۆش شتێک بنووسە!! خۆی لە خەت دەدا، وای کرد بوو کە ڕکم لە پیشەی پزیشکی ببێتەوە و زۆر پەست ببم بەڵام چم لە دەست نەدەهات چونکە نەخۆشەکە ئیشی بە من بوو، وە پزیشکی پسپۆڕی خۆم و ئەو پزیشکەی دەرمانەکانی دابوو بە نەخۆشەکە تەکلیفیان لە من کرد بوو، بۆیە بە ناچاری دەبووایە هەر بمێنمەوە. ئەو شەو هەتا بەیانی لای نەخۆش بووم، لە سەرەتا تەندروستی چاک تێکچوو بوو بەڵام دواتر وورده وورده وەزعی باش بوو تەنانەت لۆ بەیانی هۆشی هاتەوە بەر و قسەی دەکرد. لە لایەکیتر دایک و باوکی خۆم هات بوونە خەستەخانە، ماوەیەکی زۆر بوو نە چووبوومەوە ماڵێ و دایکم نەخۆش بوو. وەکی هەنووکەش نەبوو پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) تورمبێلی تایبەتی خۆی هەبێت؟! تورمبێلی کورد گۆتەنی: ڕینۆی سەد و یازدە بوو. دایکم لە ناو خەستەخانە پرسیاری من دەکات، کەسەک لەوێ دەبێت و دەرێت ئەگەر کوڕت دکتۆر بیت لەگەلت

دادەبیت، دایە هەر شەرمی بەخۆیە بڕێت: ئەتوو دایکی ئەوی!! دایکم دەست بە گریان دەکات، بگریێ و بگریێ!!! کە چوومە خوارێ، دەبینم: دایکم دەگرێێت. دایە، خێر؟ کوڕم یەکەک ئاوەهای گوت؟! دیارە شەرمت بەخۆیە ئەمن داکی توومە. کچێ دایە ئەو قسانە چییە ئەتوو دەیکەیت؟! بەس ئەمن نەخۆشم زۆر بوو، وە ئەم شەو نەنووستیمە لەبەر نەخۆش. گۆتم: ئەو سەگبابەم پێ نیشان بدە، بزانە: کوو عەسر مەیدانی دەکەم. بەڕاستی قسەی ئەو کەسە زۆر تووڕە و پەستی کردم، وە گریانی دایکیشم دوو هەندە. ئەو وەختەی ئەمن چوو بوومە بەشی ڕاوێژکارییەکان، ئەو کاتە بوو کە نەخۆشەکە تەندروستی لە ئەوپەڕی باشی بوو تەنانەت کوڕەکانی نەخۆشەکە زۆر سوپاسی منیان کرد، بۆیە لەبەر ئەوەی دایکیشم هات بوو ئەمن لە بەشی ڕاوێژکارییەکان بووم. ئەو کاتە وەزیری تەندروستی ئەوسا، تەلەفۆن دەکات بەو تەلەفۆنانەی کە بە تۆڕماڵ ناوزەد دەکرێت چونکە ئەو کاتی ئەو مۆبایلانە نەبوون. یەک لە هاوەڵانی یەک لە نەخۆشانی قاووشەکە وەرانی دابووەوە، کە هاوەڵی نەخۆش بەدل دەکرێن ئەو کەسە تازە هات بوو. وەزیر: (د.ئازاد)م بدەیێ، کەسەکە گۆت بووی: دکتۆر ئازاد کێیە؟! ئەو دکتۆرە لێرە نییە!! کوو لەوێ نییە؟! جارێ ئەتوو کێیت؟ لە سەری قەپات کرد بوو. ئەو جارە وەزیر تەلەفۆنی کرد بوو، بەرپرسی قاووش هەڵی گرت بوو: فەرموو، دکتۆر ئازادم بدەیێ. بەرپرسی قاووش: ئەتوو کێیت؟ گۆت بووی ئەمن وەزیرم. ببوورە جەنابی وەزیر، چۆنی؟! ئەمن فلان کەسم. ئەدی ئەوە کێ بوو، پێشتر تەلەفۆنی هەڵگرت؟ بەرپرسی قاووش: نازانم کاک دکتۆر، لەوانەیە هاوەڵی نەخۆش بیت. ئەمنیان بانگ کرد، دوای بەڕێکردنی دایکم بۆ ماڵەوە تازە هات بوومەوە قاووش. دوای ئەو هەموو ماندوو بوونە، وە تووڕە بوونم لەو کەسەی کە قسەی لای دایکم کرد بوو. فەرموو، وەزیر گۆتی: ئەفەندی ئەوە کووە قاووشت بەجێهێشتییە؟ وەزیری لێبگەڕێ، خۆ ئەمن قەدیم مامۆستات بوومە و بە خۆم داوام لێکردی کە چاوت لەو نەخۆشە بێت!! کاک دکتۆر، جەنابت مامۆستای هەموومانی، ئەمشەو هەتا سبەینێ لە دیار نەخۆش بوومە و ئێستا وەزعی جێگیرە، بەس لۆ ئەو قسەیە دەکەیت؟ حال و مەسەلەی بۆ گێڕانەوە. دوای تەواو بوونی تەلەفۆنی جەنابی وەزیر، داوام لە بەرپرسی قاووش کرد کە بە زووترین کات ئەو هاوەڵی نەخۆشەم بۆ بدۆزێتەوە و یەکسەر بچێتەوە ماڵەوە و یەکێکیتر بێت. لەو هێن و منهێنە بووین، دەستی پێکدر بووە چێشتان و هەر پزیشکی چەلاو خۆر و حزبی هەبوو دەستیان بە هاتن وەکی شریتی لە دوو یەکتری دەهاتن. ئەمن تەواو لە خۆم بێزار ببووم، کەس لایەنی قانوونی نەدەخستە ملی خۆی و هەمووی هیشکە پیاوەتی لە سەر حیسابی من دەکرد، وە لێدەبۆوە دەیگۆت: ئاگات لێ بێت. دوا پزیشک کە بووە دەمەقاڵێمان و تەواو پەستی کردم، پێش ئەوەی بچمەوە هۆدەی پزیشکانی خولاو (موقیم) لە پێش دەرگا یەک لە پزیشکە پسپۆڕە حزبییەکانم بەڕێ دەکرد، یەکێکیدی هات. پرسیاری لێکردم، کاک (فلان) کووە؟ گۆتم: نازانم. گۆتی: لۆ ئاوەها جەواب دەدەیەوە؟! وە الله بە وەزیر دەرێم. لە ئەوپەڕی تووڕە بوون بووم، گۆتم: بڕۆ عەمری خۆت و وەزیر نەمێنێت (بێگوومان تەواو هەڵە بووم ئەو کاتە، بەس فشارم زۆر لەسەر بووە دیارە بۆیە). چوومەوە هۆدەی پزیشکانی خولاو، دەستم بە خیندنەوە کرد. هەندەی نەبرد یەک لەوانە هات، کە لە ڕووی حزبییەوە دەسەڵاتێکی باڵای هەبوو، وە برای یەک لە بەرپرسە باڵاکان بوو. ئەمن هەندە ماندوو ببووم، تەنانەت خۆم پەست بوو بووم، بۆیە: نەچووم و لە هۆدەکەی دەمخیندەوە و دوو پزیشکی نیشتەجێو خولاو لەگەلم دانیشت بوون. دە دەقیقە یان چارەکێکی پێچوو، کابرا لە هۆدەی وەژۆر کەوت. یەکسەر ناوی منی گۆت، وە گۆتی: کیهە هەون؟ ئەمن گۆتم: ئەمن هەوم، فەرموو. گۆتی: وای لە حالت ئەو نەخۆشە شتەکی لێبێت، وە لەگەل گۆتنی ئەو قسەی پەنجەی شادەی هەرتەکاند. ئەمن تەواو پەست بووم، ڕاست تەقیمەوە. هەرچی هاتە بەردەمم گۆتم، وە ئەو دەمی بووە تەڵەی تەقیوو!! قەت باوەڕی نەدەکرد کە بەو شێوەیە وەرامی بدرێتەوە، بەڕاستی هەمووم بەوی دەرکرد. ئەو هیچی نەگووت، یەکسەر چووە دەرەوە. ئەو دوو پزیشکە نیشتەجێیە خولاو (موقیم)ەی لەگەلم بوون، گۆتیان: ئێمە هەقمان بە تۆوە نییە. بەجێیان هێشتم، لە سەر تەبەڵەی هەمووم نووسی و نەخۆشم جێهێشت و ڕۆیشتم بەڵام هەموو حالەتەکە و وەزعی نەخۆشەکە و هەمووم بە پزیشکەکەی دوای خۆم گۆت، وەڕۆیشتم. ئەوجا لە خەستەخانە کوو قسە نەقڵ دەبیت، ئاوای کردووە. هەبوو دەیگۆت: کاکە پشتی هەیە، هەبوو دەیگۆت: حزبییە! هەبوو دەیگۆت: موحافز لە پشتییەتی! وەچەندەها قسەیتر. ئەمنیش لە دڵی خۆم گۆتم: یان فەسڵم دەکەن یان سزاکەم ئەوەیە لۆ دهۆک نەقڵم دەکەن، چییان لە دەست دێت با بکەن. هەر لە دوای ئەو ڕووداوە یەکسەر ئیدارە زانی بووی، جەنابی بەڕێوەبەر لە لای خۆی پەیوەندی بە چەند جێگایەکەوە کرد بوو، وە پەیوەندی بە کەسێکی باڵای دەسەڵات کرد بوو کە لە یەک لە جارەکان ئیشی زۆرم بۆ دایکی جەنابیان کرد بوو، وە ئەو منی خۆش وویست بوو بە بەڕێوەبەری گۆت بوو: ئەگەر ئەو کوڕە کارەکی هەبوو، حەز دەکەم یارمەتی بدەم. ئەو کەسە هاتە ناو مەسەلەکە و پشتی منی گرت بوو، وە کارەکەم بۆ پێکهات بوو. کورد لە مێژە گۆتیتی: چاکەی بکە و بە ئاوی دابەردە، بۆیە هاتەوە ڕێم. لۆ بەیانی هاتمەوە ناو خەستەخانە، خۆم دانا بوو بۆ فەسڵ یان نەقڵ و گواستنەوە. دونیا کش و ماتە، لە قاووش بەرپرسی قاووش گۆتی: کاک دکتۆر، لە ئیدارە داوات دەکەن. چوومە لای بەڕێوەبەر هەمووی لێپرسیم، هەموویم بۆ گێڕایەوە. گۆتی: بڕۆوە سەر کاری خۆت، هیچ خەمت نەبێت! چوومەوە ناو قاووش، دوای دیتنی نەخۆشەکە لەگەل دکتۆری پسپۆڕی خۆم. بە ڕاستی دکتۆرە پسپۆڕەکەم لای کەسوکاری نەخۆشەکە وەسفی منی کرد و گووتی: کە کارەکی زۆرن بۆ باوکیان کردووە، ئەوانیش بەدڵنیاییەوە بە چاوی خۆیان دیتبوویان و لۆیان پەسەند کرد. چوومەوە ئەو هۆدەیەی کە لێی دانیشت بووم، دوای ماوەیەک کوڕی کابرا هات. فەرمووی: کاک دکتۆر، باش ڕێککەوت بە تەنیایت دەمەوێت هەندەک قسە بە یەکەوە بکەین. گۆتم: فەرموو. گۆتی: دکتۆر، ئێمە باوکی خۆمان دیت خینی لەبەر دەڕوات، وە ئێوە دەرێن وەزعی باش نییە و مەترسی لە سەر ژیانی هەیە. لۆیە ئەگەر هەندەک هەڵسوکەوت بکەین لێمان مەگرە، پیاو لە کاتی تەنگاوی خۆی لێبزر دەبێت. ئێستا کاک فلان دێت، ڕاستە ئەو غەدری لە جەنابت کرد، بەس ئەتووش تەخسیریت پێی نەکرد؟! هەتا ئێمەش لامان سەیر بوو!! چونکە ئەو پیاوە بە خۆی شەڕانییە بەس بەرامبەر بە تۆ هیچی نەکرد و هیچی نەگووت، گۆتم: پێویست ناکات. گۆتی: ئەگەر نەیەت، قەبوولی نەکەیت مانای وایە ساردییەک هەر ماوە!! گۆتم: مادام وایە با بێت. کوڕی نەخۆشەکە لام هەستا و ڕۆیشت، هەر چارەگێکی برد کابرا وەژۆرێ کەوت. دیتم یەک دەستە میترۆ و قەڵەمێکی نایابی هێنا بوو، سەلامی کرد. ئەمنیش لەبەری هەستام، وە دوای سڵاو کردن دانیشتین. گۆتی: کاک دکتۆر، ئەمن هەڵەم بەرامبەرت کرد بەس ئەتووش تەخسیریت نەکرد؟! ئەمن گۆتم: چ نەبوو، نەتبیستووە: ئاشتی لە دوای دەعوا خۆشترە لە حەلوا!! لەو کاتییەوە بووینە برادەر، وە هەر کاتێک نەخۆشی هەبووایە پەیوەندی بە منەوە دەکرد و دەهات و نێوانمان زۆر خۆش بوو. تەنانەت زۆر جار لای ئەو کەسانەی کە ئاوکووفی خۆی بوون وەسفی منی بە چاکە کرد بوو، جاری واهەبوو واستەی لۆ دەکردن و نەخۆشی دەنارد بۆ لای من. هەنووکەش مەیلەو خۆشەویستیمان لەگەل یەکتری ماوە، هەرچەند ئەو بە هۆی ڕووداوێکەوە توانای هاتووچۆی کەم بۆتەوە.

گۆڕانکارییەکانی دوای مردن؟







کاتێک مرۆڤ دەمرێت، وە فەرمانی خودای گەورە بەجێ دەگەیەنرێت! ئەوا: جەستەکەی چەند گۆڕنکارییەکی بە سەردا دێت، کە: زانینی زۆر لایەن ڕوون دەکاتەوە، وە بەتایبەت ڕووە زانستەکەی. هەر یەکسەر دوای مردن لەشی ئادەمیزاد چەند گۆڕنکارییەکی بنەڕەتی و سەرەکی بەسەردا تێپەڕ دەبێت، وە تیایدا شی دەبێتەوە بۆ پێکهاتە سەرەکییەکانی. هەر کاتەک دڵی مرۆڤ لە لێدان کەوت، ئەوا: خوێن بۆ شانەکان و خانەکانی لەش ناچێت، وە بەمەش خواردن و ئۆکسجین ناگات بە خانەکان و شانەکانی لەش. لێرەدا، گۆڕانکارییەکان دەست پێدەکات:

☐. خانەکانی مێشک هەر دوای (٣ – ٧) دەقیقە بە تەواوی دەمرن، ئێسقانەکان و خانەکانی پێست لەوانەیە هەتا حەفت ڕۆژ بمێننەوە، وە دواتر بمرن.

☐. دوای مردنی خانەکانی مێشک، وە لە کارکەوتنی دڵ خوێن لە موولوولە خوێنە بچووکەکان (capilleries) شۆڕ دەبێتەوە، وە دێتە ئەو بەشەی لەش کە لە خوارەوەیە و لای سەرەوەی جەستە سپی پات و زەرد هەڵدەگەڕێت، ئەو لایەی کە لە خوارەوە شین و مۆر دەبێت.

☐. دوای سێ سەعات لە ڕوودانی مردن، ئەوا: ماسولکەکان ڕەق دەبن و کەشەنگ دەبن، وە بەزمانی پزیشکی دەووترێت: (rigor mortis)، وە وەکو دار ڕەپ هەڵدەگەڕێت.

☐. دوای دوازدە سەعات بۆ بیست و چار سەعات (بەگوێرەی چەوری لەشی و پلەی گەرمی دەورووبەر) لەشی سارد هەڵدەگەڕێت، وە دەبێتە بووز. لە پرۆسەیەکدا هەموو پلەی گەرمی جەستەکەی لەشی لە دەست دەدا، کە: بە زمانی پزیشکی بە وپرۆسەیە دەووترێت: (algor mortis).

☐. دوای سی و شەش سەعات لە مردن ماسولکەکانی لەش ئەو ڕەقبوونەیان نامێنێت و خاو دەبنەوە، وە دوای (٧٢) سەعات هیچ ئەو حاڵەتی ماسولکە ڕەقبوونە ئاسەواری نامێنێت.

☐. کە خانەکانی لەش دەمرن، بەکتریاکانی ناو خانە دەست بە شیکردنەوەی خانەکانی لەش دەکەن! وە ئەنزیمەکانی شیلک (پەنکریاس) وادەکەن کە ئەندامەکە خۆی بخواتەوە و خۆی هەرس بکات، وە لێرەدا جەستە و لەشی مردووەکە ناشرین دەردەکەوێت و بۆنێکی خراپی دەبێت. لە ئەنجامدا، لەس ماددەیەکی سەوز (کەسکی) لێوە دەردەچێت! هەروەها گاز (وەکو گازی میثان و هایدرۆجین سەلفاید)، وە لە سییەکانەوە شلە دەردەچێت کە لە دەم و لووت (کەپوو) دێتە دەرەوە.

☐. لەو سەین و بەینەدا مێروو و زیندەوەریتر بەوە دەزانن، وە بۆ مێروو جەستە مردووەکە باشترین شوێنە بۆ ئەوەی هێلکەی خۆی لێ دابنێت! وە مێشوولە باشترین ناوەندی دەست کەوتووە، وە بە دڵی خۆی دەخوات و دواتر زیاتر لە (٣٠٠) گەرای خۆی دادەنێت، کە: لە ماوەی یەک ڕۆژدا هەراش دەبێت. ئەوجا، گەرایەکە دەترووکێت و دەبێتە کرمۆکە (maggot)، کە زۆر حەزی لە گۆشتە مردووەکەیە، کە بە هۆی دەمێکی قوولابی دەکەوێتە وویزەی لەشە مردووەکە و دەست بە خواردنی دەکات، وە بە هۆی ئەو دەمە قوولابەوە نەک گۆشتەکە هەموو ئەو شلەیەی کە لە لاشە مردووەکە



دەردەچێت دەمژێت و دەخوات. وە لێرەدا: کرۆمۆکە (maggot) دەچێتە دووەم قۆناغی ژیانی و وردە وردە بە خواردنی لاشەکەوە دەچێتە خوارەوە. وە هەر بە خواردنی گۆشتی لاشەکە خەریک دەبێت: وە شێوەی دەمی و کە کوونە لووتی لە لای سەرەوەیە و یارمەتی دەدات کە لە هەمان کاتدا هەم بخوات و هەم هەناسە بدات: وە بەردەوام دەخوات و دەچێتە قۆناغی سێیەمی کرمۆکەیی. وە هەر بەردەوام دەبێت، لە خواردنی لاشە مردووەکە بە جۆرێک کە لە قۆناغی سێیەمی کرمۆکەی دەدەچێت و دەبێتە کرمۆکەی فەراقە (prepupa) درێژییەکەی دەبێتە (٢٠ ملیمیتەر)، کە لە قۆناغی یەکەم کرمۆکەیی درێژییەکەی تەنیا (دوو ملیمیتەرە)، واتە: دە هەندەی قۆناغی یەکەمی لێدێت. ئەو کرۆمەکە زیاتر لە (٦٠٪)ی لاشەی مردووکە دەخوات، وە هەمووی بە هۆی ئەو کرۆمەکەوە لە ناو دەچێت. کە کرۆمەکە هەراش بوو، ئەوا: دەچێتە قۆناغی کرمۆکەی فەراقە (prepupa) کە هیچیدی لاشەکە ناخوات، وە دەگۆڕێت بۆ کرمۆکەی فەراقە و گەورەتر (Pupae) دەست بە گۆڕان دەکات بۆ مێشوولەی هەراش.

☐. هەموو ئەو قۆناغانە بە گوێرەی پلەی گەرمی دەوروبەر و ئەو ناوەندەی لاشەکەی تێدایە دەگۆڕێت! هەر بۆیە: ئەو لاشە مردووەی کە لە ناو ئاوە دوو هێندەی ئەو لاشەیەی کە لەو گۆڕەیە زووتر شی دەبێتەوە! وە ئەوەی لەو گۆڕەیە زووتر لەوە شی دەبێتەوە کە نێژراوە! وە ئەوەی لە ناو خاکێکی ڕەق نێژراوە یان دەوری گیراوە و هەوای بۆ ناچێت، ئەوا: درەنگتر شی دەبێتەوە لەوەی کە لە خاکێکی نەرم نێژراوە و هەوای بۆ دەچێت ئەمەش چونکە زۆر لە بەکتریاکان بۆ مانەوەیان پێویستیان بە هەوایە.

☐. لە هەموو ئەمانەدا، دەردەکەوێت کە: بۆ تەواو شیبوونەوەی هەموو جەستە (واتە: گۆشت و لاشە) ئەوا: ماوەی شەش مانگ بۆ یەک ساڵی دەوێت! هەرچی ئێسقانەکانە، ئەوا: دوای (٢٠ – ٥٠) ساڵ شەقار شەقار دەبێت، وە دەگەڕێتەوە ناو خۆڵ و هیچی نامێنێت. ئەمەش بە گوێرەی ئەو دەوروبەرەی کە لاشەی مردووەکەی تێدایە، وە بوونی هۆکارەکان، وەکو: (شێداری، پلەی گەرمی، تیشکی خۆر، شوێن و جێگایەکەی کە لاشە مردووەکەی تێدایە، وە جۆری لاشە و جەستەی مرۆڤە مردووەکە) لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت.



• قۆناغەکانی شیبوونەوەی جەستە لە ڕووی توێکاری دوای مردن:

هەنووکە زۆر ڕێگای پێشکەوتوو هەیە بۆ زانینی کاتی بە سەرچوو بەسەر مردنی کەسیک، وە ماوەی چەندە ئەو تەرمە مردووە! لەو ڕێگا پێشکەوتووانە، وەکو: پشکنینی (DNA) و شەپۆلەکانی تیشکی ژێر سوور. وە هەروەها بە زانینی ئەوەی، کە: تەرمەکە لە چ قۆناغێکی شیبوونەوەی توێکارییە دەتوانین، کە: کاتی مردنی ئەو کەسە و ئەو لاشەیە بزانرێت، وە وەختەکەی دیاری بکرێت. هەندیک گۆڕانکاری لەگەڵ قۆناغی دوای مردنەکە یەکدەگرێتەوە، وە کە پزیشکی دادی ئەو گۆڕانکارییانە دەبینێت، ئەوا: یەکسەر بڕیار لەوە دەدات کە تەرمەکە لە چ قۆناغێکی دوای مردن دایە، وە لە ڕووی دادگا و بەتایبەت لەو حاڵەتانەی کە کێشەی لە سەر هەیە، وە لە ڕووی دادگاوە گرنگە کە کاتی مردنی بزانرێت زۆر گرنگە! وە پزیشک یەکسەر ڕاپۆرتی بۆ دەنووسێت، کە: هەندە دەبێت ئەوە تەرمە وەفاتی کردووە. قۆناغەکانی شیبوونەوەی جەستەی مرۆڤ، بەو جۆرەیە:

أ. قۆناغی یەکەم (بۆگەنی بوونی سەرەتایی): ئەو بەکتریایانەی کە لە بەشی سەرەکی بەشی خوارەوەی ڕیخۆڵۆکدا هەن دەست بە شیبوونەوە دەکەن، وە ڕەنگەکی سەوز (کەسک) دەدەن بە بەشی خوارەوەی زگ.

ب. قۆناغی دووەم (بۆگەنی بوون): بەکتریایەکانی ناو لەش دەست بە زیاد بوون دەکەن، وە ژمارەیان زۆر دەبێت. وە ئەمەش دەبێتە هۆی دەرچوونی غازاتی زۆر لەو ژمارە زۆرەی بەکتریایەکانەوە، وە جەستە لە ئەنجامدا هەر دەدەفێت و بۆنی بۆگەنی لێدێت.

ت. قۆناغی سێیەم (بۆگەنیبوونی ڕەش): لەو قۆناغەدا ڕەنگی لاشەی مردووەکە و تەرمەکەی بە بەردەوامی دەگۆڕێت، وە هەروەها ئەو غازانەی کە بەهۆی ئەو ژمارە زۆرەی بەکتریایەکانەوە دەردەچیت ڕوو لە زیاد بوون دەکەن، وە بۆنەکی توند و قورس پەیدا دەکات.

ث. قۆناغی چارەم (گەنین بوون): ئەندامەکانی ناوەوەی لەش دەچۆڕێتەوە، وە لەش دەست بە ووشک بوونەوە دەکات.

ج. قۆناغی پێنچەم (بە مۆمیا بوون): ئەو قۆناغە هێواشترین قۆناغی دوای مردنە! وە وردە وردە و لەسەر خۆ ڕوو دەدات، ماوەی زۆر دەخایەنێت. لە ناوچە گەرمەکان و ووشککەکان، تەرمەکە یەکجار ووشک هەڵدەگەڕێت، بەجۆرێک هەند خێرا ڕوو دەدات کە بۆگەنی بوون بەهۆی بەکتریا ڕوونادات، وە پێست ووشک هەڵدەگەڕێت و ڕەنگی تۆخ دەبێت.

وێنەگری بابل!!!

کاتـــی خۆی لە بەغدا، وێنەگرێکی لوبنانی بەناوبانگ هەبوو، ناوی (جـــان) بوو خاوەنی مصـــور (بابل) هەموو ئەوانـــەی ئەو وەختیان وەبیر دێت، هەتا ڕەسمی سەرۆکەکانی ئەو کاتیش لە لایەک دەنووسرا (مصـــور بابـــل). بە کورتی و بە کوردی بۆ ئـــەو کات یەکێک بوو لە وێنەگرە بەناوبانگەکانی ئەو ســـەردەمی عێراق و ناوچەکە بوو، وە زۆر بەناو بانگ بوو. ڕۆژەک، لە عەسکەری تازە بوو کامێرای ملەوەن هات بوو! وە ڕەســـم و وێنە بە شێوەی بە ڕەنگی و هەمەڕەنگ دەگیرا، وە گۆڕانکاری لە هونەری وێنەگرتن ڕوویدا. دەنا پێشـــتر هەر بە ڕەش و سپی بوو، وە ئەو جۆرە وێنە گرتنە (ڕەش و سپیەکە) پێویستی بەوە هەیە، کە وێنەگرەکە لەگەل وێنەگرتن دەســـتی هونەریشـــی هەبێت، هەرچـــی ڕەنگییەکەیە، ئەوا: زیاتر تەکنیکیە و پێویســـتی هەندە بە لایەنی هونەری نییە! ئەوجا، یەک لەوانەی کە لە عەسکەری لە وێنەی ڕەنگیـــن (ملەوەن) باش بوو، تـــەواو تێدا ببووە وەســـتا. ئەو کابرا لوبنانییـــە هات، وە گۆتی: فێری ڕەســـم گرتنی ڕەنگیم بکەن! ئەوەی عەســـکەری گۆتی باشـــە! بەس ئەتووش فێری ڕەسم گرتنی ڕەش و ســـپیمان بکە. کابرای لوبنانی، گۆتـــی: ناکرێت! گۆتیان: لۆ؟ گۆتی: کاتی خۆی، دەکاتە ســـاڵی (١٩٣٠ز) لە بەیـــروت دایکم ئەمنی بردە لای یـــەک لە وێنـــە گرەکانی بەیروت کـــە زۆر بەناوبانگ بوو، گۆتی: حەز دەکەم ئەو کـــوڕەم فێری وێنە گرتن بکەیت. وێنەگرەکە، گۆتی: بەوە ناکرێت! دایکم هەر داوای لێکرد. وێنەگرەکە، گۆتی: ســـەد لیرەم دەوێت، وە دەبێت ســـێ مانگ بە بیســـت و چار ســـەعات لام بێت.

ئەمـــن زۆر لە ســـەر دڵم گران بوو، وە گۆتمـــە دایکم نامەوێت. دایکم بە هەر حالێک بێت چوو ســـەد لیرەکـــەی پەیدا کرد، وە منی هێناوە لای وێنەگرەکە. ســـەد لیرەکەی دایێ، وە منی لای بەجێهێشـــت. من بۆ ماوەی ســـێ مانگ بیست و چار سەعات لە ناو بارەگای وێنەگرەکە دەنووستم و نان و خواردنیشم بۆ دەهات، وە هەر لەوێ دەمامەوە. کە سێ مانگەکەم تەواو کرد، ئەوجا ڕۆژێک گۆتی: وەرە، وێنەی ئەو پیاوە بگرە کە بۆ وێنە گرتن هاتووە. گۆتی: وێنەکەم گرت، وە کەوتمە بەری جـــوان دەرمچوواند، وە هەموو هونەرییەکی خۆم تێدا نوواند بەجۆرێک کـــە زۆر بە دڵی بوو. ئەوجا، بانگی کردم و گۆتی: ئەوە تەواو بوویتە وێنەگـــر، وە لە من باشـــتر نەبیت، ئەوا: خراپتر نییت، وە دەســـت ڕەنگینی. ها، بگرە ئەوە سەد لیرەکەی دایکت دابوویە من، وە ئەوەش هەندە لیرە کە کرێی ئەو ســـێ مانگەی کـــە لەگەل من کارت کردووە بەڵام یەک داوام لێت هەیە، وە نابێت قسەم بشکێنیت. (جان) گۆتی: بلێ، فەرموو. گۆتی: بەهیچ شـــێوەیەک لە بەیـــروت نابێت وێنەگری (مصـــور)ی بکەیت، وە دەبێت بچیتـــە دەرەوەی بەیروت. هەر لەبەر ئـــەوە بوو، نەک هەر لە لوبنان بەڵکـــو لەوێش نەمام و هاتمە عێراق. ئەوجا، لۆ ئەوەی کەســـەک وەکی من فێر بێت، ئەوا: هەیە لە شێوەی من بێت، وە سێ مانگ نەچێتە دەرەوە و شەو و ڕۆژ لەگەلم بێت، ئەو کات داوای فێر بوون بکات. بۆیە، ڕێک نەکەوتن و کەس لە کەســـیان فێر نەبوون. فێربوون، وە پەیدا کردنی خیبرە ئاوەها پشـــوو درێژی و سەبری دەوێت.



پزیشک و خەڵک

نەخۆش لە خەستەخانەی ئەهلی!!!

ماوەیەکە، دەبینین: کە زۆر نەخۆش هەیە، کە حاڵەتی مەئیوسە و هیچ سوودێکی نابێت لە خەستەخانە داخیل بکرێت! بۆ نموونە: مێشکی مردووە، وە لە ئەهلییەکان داخیلی دەکەن. ئەوجا، هەتا وەفات دەکات دەبێت عائیلەکەی هەر شەوی هەندە بدەن و ئاخیرەکەی هەندە ملیۆنە حازر بکەن، ئەوە سەرەڕای مەسرووفی تازییەی. یان نەخۆش هەیە، کە دەچێتە خەستەخانەیەک و بۆ نموونە عەمەلیاتێک یان هەر پرۆسیجەرێک بۆی دەکەن، وە موزاعافاتی لۆ دروست دەبێت، وە بەو هۆیەوە وەفات دەکات بەڵام دیسان عائیلەکەی دەبێت دۆلار حازر بکەن!!؟ پێویست دەکات چارەسەری ئەوەش بکرێت.



ئاوارە و دکتۆر!!!



لە وولاتان بۆ وەرگرتنی یەک ئاوارە و پەناهەندە ڕای هەزار و یەک جێگا وەردەگرن! لەو کوردستانەی خۆمان نازانم کەسی کاڵ فام بەڕێوەی دەبات یان تەواو پێنەگەیشتوو دەییات بەڕێوە یان بە ئەنقەستە!؟ ژمارەیەکی بەرچاو لە خەڵکی ئاوارە و پەناهەندە بەبێ هیچ ڕێوشوێنێکی یاسایی و زانستی وەرگیران! دیارە لێرە بڕیاردان مەزاجی و بە کەیفی کابرایە!؟ ئەوجا، هەنووکە کاردانەوەی لە سەر هەموو ژیان و خزمەتگوزارییەکان دیارە. جگە لە کاردانەوەی لە سەر بژێو و ژیان و کۆمەڵایەتی و دارایی هاووڵاتییان کە ئەوە کاری ئێمە نییە!! گرفتی ئێمە ئەوەیە کە ژمارەی بەرچاو لە نەخۆشی ئاوارە ڕووی لە خەستەخانە و بنکە تەندروستییەکان کردووە! وە ماڵ بۆ خۆی نەبوو، میوانی هاتێ؟! کاکە، هەتا ماڵ پێی بووێت مزگەوت بەتاڵە!!!

دائیرەی صحەی هەولێر!!

ماوەی پێنج ساڵە، کە گۆڤاری پزیشک بەبێ یارمەتی حکومەت و هیچ لایەنێک دەردەکەین! وە لە ژمارەی داهاتوودا دەچێتە ناو شەش ساڵی تەمەنییەوە!! سەرەتا، زۆر کەس خاویان دەکردینەوە، وە تەنانەت ساردیان دەکردینەوە کە سەرکەوتوو نابن؟! هەتا هەنووکە، کە: مانگی داهاتوو ژمارە (٦٠)ی دەردەچێت، لەبەرئەوەی ژمارە (سفر لۆ ٥٩= ٦٠ ژمارە) بەشێوەیەکی واتێیدا سەرکەوتوو بووین، کە هەموو کات بە داهێنان و دەستکەوت بۆ هەموو ستافەکە لە قەڵەم بدرێت. هەتا هەنووکە، دائیرەی سحەی هەولێر ئیشتراکاتی لەو تاکە گۆڤارە پزیشکییە نییە، کە لە هەولێر و لە لایەن چەند پزیشکێکی پسپۆڕەوە دەردەچێت و هەموو زانیارییەکانیشی جێگای متمانەی هەموانە! هەرچەند چەندەها جار بەندە (سەرنووسەر و خاوەن ئیمتیاز) چەند جار سەردانی یەکەی ڕاگەیاندن و بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی هەولێرم کردووە، کە: ناکرێت و شەرمە لەو گۆڤارە پزیشکییە ئیشتراکاتیان نەبێت!؟ هەموو جار ئەوەم دووبارە دەکردەوە، ئەمە وابەردەوامین بەڵام ئیشتراکاتکردنی (دائیرەی حە) لەو گۆڤارە گرنگیدانە بە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و سەقافەی سحی!! نەخێر، هەر بەو ئاقارەدا نەدەهاتن و خۆیان لێ کەڕ دەکرد.

بەڵام ئەوە ئێمەی سارد نەکردەوە، وە ئێمە بەردەوام بووین. ڕۆژ نییە، کە چەند کەسێکی ڕۆشنبیر نەیەن و داوای هەموو ژمارەکانی گۆڤاری پزیشک دەکەن، کە: لە شێوەی جوان هەموو تەجلید و دەستەبەند کراوە و لە بەرگ گیراوە، و هەموو ژمارەکانیان بەیەکەوە دەبرد، و هەبوو لای ئاسایی بوو، کە: ($100) بدات بە هەموو ژمارەکان و تەنیا هەموو ژمارەکانی لە ناو کتێبخانەکەی هەبێت، و لە کاتی پێویست بیان خوێنێتەوە. وە سەقافەی سحی، و هۆشیاری دروستی خۆی زیاد بکات. هەتا کەسی واڕۆشنبیر دۆست هەبێت، وە گرنگی ئەو کارەی گۆڤاری پزیشک بزانێت! بێگوومان بەردەوام دەبین. دائیرەی سحەی هەولێر، ئەگەر کەسێک خوا سەرکەوتووی بکات، ئەوا: بێگوومان سەرکەوتوو دەبێت و کار کردن و ئیش کردنەکەی دەبێت تاریخ و مێژوو و کوردەواری شانازی پێوەدەکات، وە ئێمە تازە هیچ ئیشتراکاتی ئێوەمان پێویست نییە! خۆش دائیرە، دائیرەی سحەی هەولێر!!!!

هەفتەی جیهانیی مامانی - پەرستاری

(12/05/2015 - 5)



د.حمدیه میرخان احمد

دکتۆرا لە پەرستاری ئافرەتان

سەرۆکی بەشی مامانی لە کۆلێژی پەرستاری - زانکۆی هەولێری پزیشکی

پەرستار و مامانەکان دوو کارمەندی تەندروستی گرنگن، کە: ڕۆڵی بەرچاویان هەیە لە سیستەمە تەندروستییەکانی پێشکەوتووەکانی جیهاندا، وە جێگایان و ئەرک و مافیان دیاری کراوە و ناسراوە. ڕێزی تایبەتییان هەیە لە ناو تیمی تەندروستی، وە ئەوان ڕۆڵی بنەڕەتی و سەرەکی دەبینن لە ڕەزامەندی نەخۆش و پاراستنی مافیان لە دەزگا تەندروستییەکان. وەکو زۆر شتی تر لە وولاتی ئێمە پیشەی مامانی جێگای بایەخی خۆی وەرنەگرتووە و پەرستار و مامانەکانمان ڕۆڵی ستاندارد و تەواو نابینن لە پێشکەش کردنی خزمەتگوزاری بۆ نەخۆش. ئەمەش هۆکاری خۆی هەیە و فاکتەری زۆر ڕۆڵ دەبینن لەم بارودۆخەدا، کە: لیرەدا نامەوێت باسی بکەم بەڵام ئەو شتەی کە گرنگە ئەوەیە، کە: ئەگەر بمانەوێت سیستەمی تەندروستییمان پەرە پێ بدەین دەبێت بە هەموو لایەک هەوڵ بدەین ئەم دوو پیشەیە پێش بخەین و بۆ بەهێز بوونیان پلانی زانستی و ستراتیژی دابنێین.

کۆلێژی پەرستاری هەولێر، کە: لە ساڵی {2001ز}ەوە دامەزراوە، وە ژمارەیەکی زۆر لە پەرستای ئەکادیمی خاوەن بڕوانامەی بەکالۆریۆس دەرچوواندووە، وە لە ساڵی {2012ز}ش بەشێکی نوێ لەم کۆلێژە کرایەوە (بۆ یەکەم جار لە عێراق و کوردستان)، کە مامانی ئەکادیمی خاوەن بڕوانامەی بەکالۆریۆس بەرهەم دەهێنێت، وە ڕۆڵێکی سەرەکی دیتوویە لە هەنگاو نان بۆ پێشخستنی پیشەی پەرستاری و مامانی.

هەموو ساڵێک لە ڕۆژانی (5 مایس)،کە: (ڕۆژی جیهانیی مامانی) و(12 مایس) کە (ڕۆژی جیهانیی پەرستاری) لە سەرتاسەری جیهان ئاهەنگ دەگێردرێت بۆ بەرز ڕاگرتن و ڕێز لێنان لە پەرستار و مامانەکان.

کۆنفدراسیۆنی نێودەوڵەتی مامانی و ئەنجوومەنی نێودەوڵەتی پەرستاری هەموو ساڵێک دروشمێک دادەنێن، وە تا ساڵی داهاتوو دەکەنە بەرنامەی کاری خۆیان. دروشمی ئەم ساڵی کۆنفدراسیۆنی نێودەوڵەتی مامانی، ئەمەیە:

مامانەکان: بۆ داهاتوویەکی باشتر. ئەم داهاتووە باشترە، بەم شێوەیە بەرهەم دێت:

-1 به پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری بە کوالێتی بەرز بە دایک و منداڵ.

-2 بەچاودێری دایکان و منداڵان، مامانەکان دڵنیا دەبن کەسانێکی سەلامەت دەچنە ناو کۆمەڵگا.

-3 ئەو مامانانەی خوێندنی ئەکادیمییان تەواو کردووە، دەتوانن (87%)ی چاودێری پێویست و بنەڕەتی بۆ دایکان و منداڵان پێشکەش بکەن.

-4 بە زیاد کردنی دەست گەیشتنی دایکان بە خزمەتگوزاری مامانی ڕێژەی مردن و نەخۆشی لە دایکان و منداڵان بە شێوەیەکی بەرچاو کەم دەکرێت.

-5 بە پێشکەش کردنی خزمەتگوزاری مامانی (56) ئەنجام بە دەست دێت، وەک بۆ نموونە: کەم بوونی ڕێژەی منداڵ بوونی پێش وەخت، کەم کردنی دەستکاری پزیشکی لە کاتی منداڵ بوون، زیاد کردنی شیردانی سروشتی و دەست پێکردن و درێژ بوونی ماوەکەی و کەمکردنی مانەوە لە نەخۆشخانەکان.

-6 خوودی مامانەکان دەبێت هەوڵ بدەن بە دروست کردنی هەل و ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە خزمەتگوزارییەکانیان کاریگەرتر بێت و داهاتوویەکی باشتر دروست بکەن.

دروشمی ئەم ساڵی ئەنجوومەنی نێودەوڵەتی پەرستاران بە بۆنەی ڕۆژی جیهانیی پەرستاری، ئەمەیە: پەرستارن: هێزێک بۆ گۆڕان - پەرستاران وەک هێزێک بۆ گۆڕانکاری هەلی ئەوەیان بەردەستە کە کارایی خۆیان زیاتر بکەن و بەفیڕۆدان کەمتر بکەن. بە هاوکاری لەگەل ئەندامەکانیتری تیمی تەندروستی و بڕیار بە دەستەکان، پەرستاران دەتوانن:

-1 پەرە بە ڕێنماییەکان، زانیارییەکان، ڕاهێنان و کاری تەندروستی بدەن.

-2 خەڵک و کۆمەڵگا فێر بکەن کە چۆن دەرمانەکانی ساختە بدۆزنەوە.

-3 ڕێنماییەکانی کلینیکی بەپێی بەڵگەی زانستی دروست بکەن.

-4 شێوازەکانی کۆنترۆڵ کردنی هەوکردن بکەن بە بنەڕەتی کاری خۆیان، ستانداردەکانی پاک و خاوێن لە نەخۆشخانەکان بپارێزن، بەردەوام بوونی چاودێری دەستەبەر بکەن و وورد بینی زیاتر بۆ کاری کلینیکی ئەنجام بدەن.

-5 چاودێری ڕەوتی کار کردنی نەخۆشخانەکان بکەن و زانیارییەکان بۆ بڕیاردان بەکار بهێنن.

-6 ڕۆتینیاتی کاری ئیداری کەم بکەنەوە.

-7 بەشداری لە سیاسەتی پارەی تێچووی و کاریگەریەکەی لە سەر دەستکارییەکانی پزیشکی، تەکنەلۆجیا و دەرمان بکەن و هەڵیان بسەنگێنن. پەرستاران لە ناوەند و چەقی سیستەمی تەندروستیین بۆ دەستەبەر کردنی خزمەتگوزاری تەندروستی کاریگەر بە کەمترین پارەی تێچوو.

هەفتەی جیهانیی لە هەموو پەرستار و مامانەکان پیرۆز بێت.

کلینیکی پزیشکان:

هەروەک لە سـەرەتای دەرچوونییەوە گۆڤاری پزیشک بەڵێنی ئـەوەی دابوو کە ببێتە پـردی پەیوەندی نێوان پزیشـکان و پزیشکان، و هەروەها پردی پەیوەندی نێوان پزیشـک و نەخۆش. هەر بـۆ بەدیهێنانی ئـەو ئامانجە لەمەو دوا گۆڤاری پزیشـک چەنـد لاپەڕەیەک بۆ ڕێکلام بۆ تۆڕیگەی پزیشـکە بەڕێزەکان تەرخـان دەکات، هەتا هاوڵاتـی کوردی و کـوردی زانان ئەگەر بـەدوای هەر پسـپۆڕییەک بگەڕێن، ئەوا: لە ڕێـگای ڕووپەڕی گۆڤاری پزیشک ببیننەوە و سەردانی ئەو پزیشکە بەڕێزە بکەن، و تەنانـەت بۆ ڕاوێژ پێکردنیش ئەدرەس و ناوونیشـانی تەواوی پزیشکان بکەوێتە بەر دیدی خوێنەران و یەکسەر نەخۆش و پزیشک پەیوەندی بە یەکتریەوە بکەن.

ماوەکی زۆرە لە هەموو ئەو شـار و شـارۆچکانەی کە گۆڤاری پزیشکی تێدا بڵاودەبێتەوە خەڵکی پەیوەندیمان پێوە دەکەن و داوای پسپۆڕی لە بوارێکی دیاری کراو دەکەن یان داوای ناو و ئەدرەسی پزیشکێکی پسپۆڕ دەکەن، هەر بۆیە: بوونی چەند لاپەڕەیەکی تایبەت بە ناو و ناونیشان و ئەدرەسی پزیشکان کارێکی پێویست و نوێیە لە ڕۆژنامەگەری پزیشـکی کوردی، و هەروەها برەودانە بە زانست و زانیاری و سەقامگیر بوونی یاسا ڕێسا پزیشـکییەکان و تەندروستییەکان لە هەرێم و لە وولاتدا.

هەر بۆیە، هەموو پزیشـکان و دەرمانخانە و مەڵبەندە تەندروسـتییەکان و خەسـتەخانە و نەخۆشـخانەکان و دەزگاکانی فرۆشـتنی کەرەسـتەو ئامێرە پزیشکییەکان و هەمـوو بابەتێکـی پزیشـکی پەیوەنـدی بە بەشـی ڕێکلامـی گۆڤاری پزیشـک لە ڕێگای ژمـارە تەلەفۆنی: (٠٧٥٠٣١٩٨٠٠٨)ەوە بکەن..

یان بەڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر:
(azadmantik@yahoo.com)

یان لە ڕێگای پێگەی گۆڤاری پزیشک لە فێسبووک:
(pzishkmagazine)

یان لەڕێگای سایت و پێگەی ئەلیکترۆنی گۆڤاری پزیشک
(www.pzishkmagazine.com).

General Topics

بنیشت

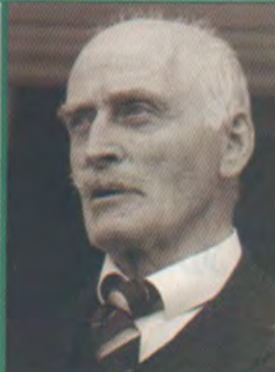
د/هەڵگورد فتح الله احمد
دکتۆراه لە پزیشکی هەناو و دڵ



خواردن و جوینی بنێشت لە ناو دەم دەبێتە هۆی زۆر دەردانی لیک وادەکات بەردەوام دەرچەی سەرەوەی گەدە وابزانێت کە خواردن لە ناو دەم هەیە دەیەوێت بڕواتە خوارەوە , لە ئەنجامدا دەماوانەی سورێنچک دەبێتەوە , دەبێتە هۆی گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ سورێنچک , هەوکردنی دەم وددان , هەوکردنی سورێنچک , تەنانەت ڕەنگە شێرپەنجەی سورێنچکی لێ بکەوێتەوە.

بەهۆی بنێشت هەبوون لە ناو دەم بەردەوام دەم دەکرێتەوە و زۆر هەناسە بەدەم دەدرێت , کەچی هەناسەدان تاکە فەرمانی لووتە و دەبی بە لووت هەناسە بدەین , چونکە هەناسەدان بە دەم ئەوا بڕێکی زۆر هەوا دەچێتە ناو گەدە. گەدە هەڵدەئاوسێ ترشایەتی و ئازاری گەدە دروست دەکات , تازە ئەم هەوایە ناتوانێ بە دەم بێتە دەرەوە , ناچار دەڕواتە خوارەوە بۆ ناو ڕیخۆڵە و قۆڵۆن لەوێش ژان وگرژ بوونی قۆڵۆن دروست دەکات , ئەو دەردە باوەی کە خەڵکانێکی زۆر پێیوە دەناڵێنن.

شاعیر و ماعیر



کنۆت هامسۆن



ئیزرا پاوەند

وەتێ، وەتێ!! شاعیر و نووسەری چەلاو خۆر و چڵکاو خۆر هەبووینە! وە بەسەر زاڵم و دیکتاتۆرەکانیان داهەڵگووتووە!؟ کاتی خۆی، لە زەمانی فاشییەکانی ئیتاڵیا، شاعیری ئەمریکی (ئیزرا پاوەند)، کە پشتگیری سەرسەختی فاشییەکان بوو لە ئیتاڵیا لە ساڵانی (١٩٤٦- ١٩٥٨ز) لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا خرایە خەستەخانەی دەروونی و شەماعییە، وە بە کەم فام و گەوج و شێت لە قەڵەم درا. هەرچی شاعیری نەرویجی (کنۆت هامسۆن) کە ژیانی لە (١٨٥١ — ١٩٥٢ز)، ئەوا: لە کاتی داگیرا کاری نازی و ئەڵمانییەکان بۆ وولاتەکەیان پشتگیری تەواوی خۆی بۆ داگیرکەرەکان دەربڕی، وە بە سەرکەوتنی لە قەڵەم دەدا. هەتا دوای جەنگ، ئەو شاعیرە دادگایی کرا، وە بە شێت و کەم عەقڵ و نەفام لە قەڵەم درا. ئەوجا، ئەو جۆرە شاعیر و ماعیر و نووسەر و مووسەرانە هەن، وە لەهەموو دەور و زەمانێکیش هەر دەبن و دەمێنن!! کە دەسەڵات و کەسەکان بە: (پیاوی ئاشتی، ئەندازیاری ئاوەدانی، پاڵەوانی سەرکەوتن و ئاشتی، پاڵەوان و قارەمان، زێڕ و شێری مەیدان، شمشێری پۆلایین..هتد) وەسف دەکەن! بەس، ئەگەر بمێنین، دەبێت: چەند کەس لە بەندیخانە بکرێن یان ببرێنە شەماعییە و شێتخانەی! هەر تەماشاشیان بکەن، بڵێن: ئەوانێهێ شاعیر و ماعیرن!!!

مەعیدە چ پەیوەندی بە تەلەفزیۆن و گەمە ئەلکترۆنییەکان هەیە؟

لە کاتی تەماشاکردنی تەلەفزیۆن سەرنج لەسەر نانخواردن کەم دەبێتەوە، ئەوەش هۆکاری بەدهەرسی و زگهێشانیشە.

لەکاتی ئاساییدا، دیتن و بۆن و سەرنجدان و تامکردنی خواردن هانی ڕژاندنی لیکاو و ئاوگ و ئەنزیمەکانی گەدە دەدات و خواردن باش هەرس دەبێ. بەڵام بەپێچەوانەوە بە هۆی تەماشاکردنی تەلەفزیۆن و بەرنامەکانی ئینتەرنێت سەرنج و گرنگیدان بە خواردن کەم دەبێتەوە و بەدهەرسی ڕوودەدات. بە پێی لێکۆڵینەوەیەک کە لە بۆستنی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ئەنجام دراوە، ئەوا: ئەو منداڵانەی ڕۆژانە لە پێنج سەعات زیاتر لە دیاری تەلەفزیۆن دادەنیشن ئەگەری قەڵەوبوونیان بە ڕێژەی (٥.٣) ئەوەندە زیاترە لە منداڵانی دیکە. بەشێوەیەکی ئاسایی تەماشاکردنی تەلەفزیۆن دەبێ ڕۆژانە لەسێ سەعات کەمتر بێ.

